

V. Wymagania szczegółowe

Szkoła Podstawowa
im. Janusza Korczaka
w Roztoce - Brzezinach
33-316 Roznów
tel./fax. (018) 440 30 04
REGON 49067093

| l.p. | Zadanie- ćwiczenie do wykonania | Poziomy wymagań i umiejętności - wymogi na poszczególne oceny | | | | | uwagi | |
|------|---|--|--|---|--|---|---|-----------------------|
| | | Wykraczający - Celujący (6) | Pełny – Bardzo dobry (5) | Rozszerzony- Dobry (4) | Podstawowy Dostateczny (3) | Konieczny - Dopuszczający (2) | | Niedostateczny (1) |
| 1. | MPK - Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku | Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku | Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu | Podaje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku. | Podaje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku. | Podaje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu. | Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu. | |
| 2. | Podania i chwyt | Pravidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu. | Stosuje prawidłową technikę podań i chwytów piłki w ruchu. | Podaje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu. | Podaje próbę celnego podawania i skutecznego chwytu. | Uczeń stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę. | Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu. | |
| 3. | Rzut piłki do kosza z różnych pozycji. | Pravidłowa technika rzutu piłki do kosza z miejsca, z biegu i po kozłowaniu. | Pravidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu. | Pravidłowa technika rzutu piłki do kosza dowolnym sposobem. | Rzut piłki do kosza z miejsca. | Podaje próbę rzutu piłki do kosza z miejsca. | Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu | |
| 4. | Dwutakt z prawej lub z lewej strony: | Pravidłowa technika rzutu do kosza po dwutakcie. | Pravidłowe wykonanie dwutaktu. | Pravidłowo wykonuje dwutakt z marszu. | pravidłowo wykonuje dwutakt z miejsca | Próbuje wykonać dwutakt z miejsca. | Uczeń odmawia udziału przystąpienia do | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|------------|------------|------------|------------|------------|---|--|
| 5. | MPS - Zagrywka dolna - Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5 metrów. | 5 zagrywek | 4 zagrywek | 3 zagrywek | 2 zagrywek | 1 zagrywek | Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu. | |
| 6. | Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym. - Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym w dwóchkach przez siatkę. | 5 odbić | 4 odbicia | 3 odbicia | 2 odbicia | 1 odbicie | Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu. | |
| 7. | Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem dolnym po rzucie współwiczającego przez siatkę. | 5 odbić | 4 odbicia | 3 odbicia | 2 odbicia | 1 odbicie | Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu. | |
| 8. | Bieg na dystansie 60 m - Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z WSO (punkt 10) | 97%-100 % | 86%-96%- | 71%-85%- | 46%-70%- | 31%-45 % | 0%-30% | |
| 9. | Skok w dal sposobem naturalnym - Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według skali zgodny z WSO | 97%-100 % | 86%-96%- | 71%-85%- | 46%-70%- | 31%-45 % | 0%-30% | |
| 10. | Rzut piłeczką palantową | 97%-100 % | 86%-96%- | 71%-85%- | 46%-70%- | 31%-45 % | 0%-30% | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|----------|------------|------------------|---------------------|-------------------------------------|--|--|
| | - Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z WSO | | | | | | | | |
| 11. | Rzut piłką lekarską 2kg. - Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z WSO (punkt 10) | 97%-100 % | 86%-96%- | 71%-85%- | 46%-70%- | 31%-45 % | 0%-30% | | |
| 12. | Bieg na dystansie 600 m dziewcząt i 1000 metrów chłopców - Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z WSO (punkt 10) | 97%-100 % | 86%-96%- | 71%-85%- | 46%-70%- | 31%-45 % | 0%-30% | | |
| 13. | Przewrót w przód i w tył z przysiada do przysiadau podpartego: - Błędy a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.)Złe ułożenie rąk c.)Przewrót na głowie d.)Uderzenie biodrami o podłoże e.)Brak wyprost w kolanach f.)Brak złączenia nóg g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia | Brak błędów | e, h | e, h, g, f | e, h, g, f, d, c | e, h, g, f, d, c, b | Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|----|-------|----------|------------|-------------------------------------|--|--|
| | h.) Brak płynności | | | | | | | | |
| 14. | Skok zawrotny przez cztery części skrzywni. - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe odbicie c.) Brak wysokiego uniesienia bioder d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce e.) Złe lądowanie | Brak błędów | d, | d, c, | d, c, e, | d, c, e, b | Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu | | |
| 15. | Podpór tułkiem leżąc tyłem (mostek) przy asekuracji współćwiczącego - Błędy: a.) Ugięte ręce b.) Ugięte nogi c.) Brak zachowania kąta prostego d.) Złe ułożenie głowy e.) Brak unoszenia tułowia | Brak błędów | b | b, a | b, a, c | e | Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu | | |
| 16. | Stanie na rękach z pozycji niskiej - Błędy a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Brak zamachu c.) Złe ustawienie rąk na materacu d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia | Brak błędów | e | e, a | e, a, b | e, b, c, d | Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu | | |

| | | | | | | | |
|---|-------------|---|------|------------|---------------|-------------------------------------|--|
| <p>17. Skok przez kozła</p> <p>- Błędy:</p> <p>a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia</p> <p>b.) Złe odbicie</p> <p>c.) Brak wysokiego uniesienia bioder</p> <p>d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce</p> <p>e.) Złe lądowanie</p> | Brak błędów | d | d, c | d, c, e | d, c, e, b | Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu | |
| <p>18. Stanie na rękach z pozycji wysokiej</p> <p>- Błędy</p> <p>a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia</p> <p>b.) Brak zamachu</p> <p>c.) Złe ustawienie rąk na materacu</p> <p>d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej</p> <p>e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia</p> | Brak błędów | e | e, a | e, a, b | e, b, c, d | Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu | |
| <p>19. Przerzut bokiem z pozycji bocznej</p> <p>- Błędy</p> <p>a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia</p> <p>b.) Złe ułożenie rąk na materacu</p> <p>c.) Nieotrzymanie pozycji pionowej</p> <p>d.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia</p> | Brak błędów | d | d, a | d, a, b, c | d, a, b, c, e | Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------------|--|--|
| | e.) Ugięte nogi w kolanach | | | | | | | | |
| 20 | MPR Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut do bramki z wyskoku - Błędy: a. nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża b. niedokładne podanie, niedostosowane siłą do partnera c. złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu d. brak amortyzacji przy chwycie e. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie f. nieodprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia | Brak błędów | 1 dowolny błąd | 2 dowolne błędy | 4 dowolne błędy | 5 dowolnych błędów | Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu | | |
| 21. | MPN - Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę - Błędy: a. brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem b. brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem c. brak płynności ćwiczenia d. nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę e. brak celności ruchu | Brak błędów | e | e + 1 dowolne błędy | e + 2 dowolne błędy | e + 3 dowolne błędy | Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu | | |