

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KL.IV

| | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający | niedostateczny |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Bieg na 600 m. | Chł-2.12min Dz- 2.43min | 2.43-2.13 3.04-2.44 | 3.04-2.44 3.23-3.05 | 3.23-3.05 3.54-3.24 | 3.54-3.24 4.10-3.55 | Powyżej 3.55 Powyżej 4.10 |
| Bieg na 60 m. | Chł-9.9s Dz-10.3s | 10.6-10.0 10.1-10.4 | 11.4-10.7 11.9-11.2 | 12.0-11.5 12.6-12.0 | 12.5-12.1 13.4-12.7 | Powyżej 12.5 Powyżej 13.4 |
| Skok w dal | Chł- 3.1 m Dz-2.9m | 3.0-2.8 2.8-2.7 | 2.7-2.3 2.6-2.10 | 2.2-1.9 2.0-1.9 | 1.8-1.6 1.8-1.6 | Poniżej 1.6 Poniżej 1.6 |
| Rzuty do kosza z miejsca. | Co najmniej 6 celnych rzutów na 10 | 5 celnych rzutów na 10 | 4 celne rzuty na 10 | 3 celne rzuty na 10 | 2 celne rzuty na 10 | 1 celny rzut na 10 |
| Zatrzymanie na jedno tempo | 3x poprawne zatrzymanie i 3 celne rzuty | 3x poprawne zatrzymanie i 2 celne rzuty | 2x poprawne zatrzymanie i 2 celne rzuty lub 3x poprawne zatrzymanie i 1 celny rzut | 3x poprawne zatrzymanie lub 2x poprawne zatrzymanie i 1 celny rzut | 2x poprawne zatrzymania lub 1 poprawne zatrzymanie i 1 celny rzut | 1x poprawne zatrzymanie |
| Odbicia sposobem górnym | 20 odbić | 16 odbić | 12 odbić | 8 odbić | 4 odbicia | Poniżej 4 |
| Odbicia sposobem dolnym | 16 odbić | 12 odbić | 8 odbić | 4 odbicia | 2 odbicia | Poniżej 2 |
| Gibkość | Dotknąć głową do kolan | Dłoniąmi obu rąk dotknąć do podłogi | Palcami obu rąk dotknąć do podłogi | Palcami dotknąć obu stóp | Chwyć oburącz za kostki | |
| Siła mm. Brzucha | 27 skłonów | 23 | 18 | 14 | 11 | Poniżej 11 |
| Rzut piłką lekarską do przodu | 2kg Chł-5m Dz-4.5m | 4.5 4 | 4 3.5 | 3.5 3 | 2.5 2 | Poniżej 2.5 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Rzut piłką lekarską do tyłu | 2kg Chł-6m Dz-5.5m | 5 4.5 | 4 3.5 | 3.5 3 | 2 2 | Poniżej 2 |
| Skok w dal z miejsca | 7stóp | 6 | 5 | 4 | 3 | Poniżej 3 |
| Siła mm. ramion | Zwis na drążku Chł-60s Dz-45s | 45 30 | 30 15 | 20 10 | 10 3 | Poniżej 10 Poniżej 3 |
| Przewrót w przód | Poprawne, płynnie i bez zatrzymania wykonanie dwóch przewrotów pod rząd | Poprawne i płynne wykonanie jednego przewrotu z wykończeniem | Poprawne wykonanie jednego przewrotu z wykończeniem | Wykonanie jednego przewrotu | Przeturlanie się po materacu | Nie przystąpienie do sprawdzianu |
| Przewrót w tył | Poprawne, płynnie i bez zatrzymania wykonanie dwóch przewrotów pod rząd | Poprawne i płynne wykonanie jednego przewrotu z wykończeniem | Poprawne wykonanie jednego przewrotu z wykończeniem | Wykonanie jednego przewrotu | Przeturlanie się po materacu | Nie przystąpienie do sprawdzianu |

- Ocenie podlega zaangażowanie ucznia, oraz wysiłek jaki wkłada w wyżej wymienione czynności.
- Podczas sprawdzianu z odbić piłki siatkowej sposobem górnym i dolnym uczeń otrzymuje dwie oceny: za ilość oraz technikę
- Uczeń starający się o ocenę celującą na koniec każdego semestru, powinien reprezentować szkołę podczas zawodów sportowych.