WYMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS V

1. **Przedmiot oceny**

**Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków ucznia wynikający ze specyfiki zajęć.**

Ocena zawsze uwzględnia indywidualne predyspozycje i możliwości uczniów. Ocena z wychowania fizycznego zawiera następujące informacje:

* Chęci, czyli stosunku ucznia do własnej aktywności fizycznej, jego wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
* Postępu, czyli opisu poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej
* Postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela
* Diagnozy, czyli wyniku osiągniętego w sportach wymiernych i dokładności wykonywania ćwiczeń.

Postępy ucznia w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego , umiejętności oraz aktywności ruchowej można kontrolować za pomocą różnorodnych testów, sprawdzianów i zaangażowania uczniów w zajęcia. Testy i sprawdziany przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia są środkiem informującym o stopniu realizacji zadań kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób, testów należy odnosić do postępu, który robią uczniowie.

**Ocenianiu podlegają:**

* Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów
* Postęp we własnym usprawnianiu
* Twórcza, usamodzielniająca postawa
* Uczestnictwo w aktywności fizycznej, udział w zawodach i pełnienie różnych funkcji, zadań
* Postawa społeczna – dyscyplina podczas zajęć, kultura względem kolegów, w szkole i podczas imprez sportowych, przestrzeganie regulaminów i zasady „fair play”
* Sumienność, staranność w wykonywaniu zadań
* Zaangażowanie w przebieg lekcji
* Zdrowy i higieniczny tryb życia
* Frekwencja

**II.Standardy wymagań (umiejętności i wiadomości) dla klasy V:**

|  |  |
| --- | --- |
| **WYMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA POSZCZEGÓLNE OCENY****- Klasa V-** | **OCENA** |
| **DOPUSZCZAJĄCA** | **DOSTATECZNA** | **DOBRA** | **BARDZO DOBRA** | **CELUJĄCA** |
| **Minikoszykówka****I,II półrocze** | Uczeń:• Potrafi kozłować piłką w marszu i w biegu;• Wykonuje podania w parach;• Potrafi poruszać się po boisku.•Zna pierwszoligowe zespoły koszykówki. | Uczeń:• Potrafi kozłować piłką ze zmianą ręki kozłującej;• Wykonuje podania i chwyty w ruchu;• Rzuca do kosza po kozłowaniu.•Zna podstawowe przepisy minikoszykówki, tak by brać udział w tych grach jako zawodnik. | Uczeń:• Potrafi kozłować piłką slalomem ze zmianą ręki kozłującej;• Wykonuje podania i chwyty piłki jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu;• Rzuca do kosza z biegu po kozłowaniu.•Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego. | Uczeń:• Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu;• Potrafi kryć „każdy swego”;• Potrafi wykonać obrót z piłką – pivot.•Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. | Uczeń:•Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego.•Zna pierwszoligowe zespoły.•Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.•Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.•Potrafi zachęcić rówieśników do form rekreacyjnych z wykorzystaniem elementów techniki poszczególnej gry zespołowej. |
| **Mini piłka siatkowa****II półrocze** | Uczeń:• Przyjmuje postawę siatkarską na sygnał;• Odbija piłkę sposobem oburącz górnym w parach.•Zna pierwszoligowe zespoły siatkówki. | Uczeń:• Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym w określone miejsce na boisku;• Odbija piłką sposobem oburącz dolnym i górnym w parach.•Zna podstawowe przepisy minikosiatkówki, tak by brać udział w tych grach jako zawodnik. | Uczeń:• Wykonuje kierowanie piłki na boisko przeciwnika;• Potrafi łączyć odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym w parach.•Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego. | Uczeń:• Wykonuje zagrywkę sposobem górnym.•Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. |
| **Mini piłka ręczna****I półrocze** | Uczeń:• Wykonuje podania i chwyty w ruchu;• Dowolnie rzuca na bramkę.•Zna pierwszoligowe zespoły p.ręcznej. | Uczeń:• Poprawnie wykonuje podania i chwyty piłki w ruchu;• Potrafi wykonać rzut z biegu.•Zna podstawowe przepisy minipiłki ręcznej, tak by brać udział w tych grach jako zawodnik. | Uczeń:• Wykonuje prowadzenie piłki w trójkach ze zmianą miejsca;• Potrafi wykonać rzut po podaniu od partnera.•Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego. | Uczeń:• Potrafi wykonać rzut do bramki po chwycie z zachowaniem trzech kroków;• Potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem.•Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. |
| **Mini piłka nożna****II półrocze** | Uczeń:• Potrafi podać i przyjąć piłkę w dowolny sposób;• Prowadzi piłkę w dwójkach.•Zna pierwszoligowe zespoły p.nożnej. | Uczeń:• Potrafi podać i przyjąć piłkę dowolnym sposobem;• Prowadzi piłkę w dwójkach ze zmianą kierunku i miejsca;• Potrafi wykonać dowolny strzał na bramkę.•Zna podstawowe przepisy minipiłki nożnej, tak by brać udział w tych grach jako zawodnik. | Uczeń:• Potrafi prowadzić piłkę nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód;• Potrafi wykonać strzał na bramkę wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem.•Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego. | Uczeń:• Potrafi wykonać strzał na bramkę w określone miejsce;• Wykonuje zwód pojedynczy z piłką.•Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. | Uczeń:•Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego.•Zna pierwszoligowe zespoły.•Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.•Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.•Potrafi zachęcić rówieśników do form rekreacyjnych z wykorzystaniem elementów techniki poszczególnej gry zespołowej. |
| **Unihokej****I,II półrocze** | Uczeń:• Zna przepisy gry;• Prowadzi piłeczkę po linii prostej;• Poprawnie trzyma kij.•Zna pierwszoligowe zespoły unihokeja. | Uczeń:• Umie wykonać strzał na bramkę;• umie prowadzić piłeczkę kijem z boku;•wykonuje podania piłeczki kijem w dwójce.•Zna podstawowe przepisy unihokeja, tak by brać udział w tych grach jako zawodnik. | Uczeń:• umie wykonać przyjęcie piłki stopą;• prowadzi piłeczkę slalomem;• umie wykonać strzał na bramkę z różnych pozycji wyjściowych.•Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego. | Uczeń:• umie wykonać podania piłki kijem w parach w ruchu;• prowadzi piłkę kijem ze zmianą tempa i kierunku biegu• umie wykonać różne rodzaje strzałów (ciągnięty, tzw. „klepka”, górny, karny).•Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. |
| **Lekkoatletyka****I,II półrocze** | Uczeń:• Potrafi wykonać starty z różnych pozycji wyjściowych na sygnał;• Biega z przyspieszeniem na krótkim odcinku.•Zna dyscypliny LA . | Uczeń:• Potrafi wykonać start niski;• Biega w zmiennym rytmie na średnich dystansach;• Pokonuje przeszkody terenowe w marszobiegu;• Wykonuje wieloskoki jednonóż i obunóż;• Potrafi wykonać rzuty na odległość różnymi przyborami.•Wie, jakie są zasady organizowania rozgrywek w wybranej dyscyplinie sportowej na szczeblu międzyklasowym. | Uczeń:• Potrafi wykonać start niski i przyśpieszenie startowe na sygnał startera;• Pokonuje marszobiegiem dystans 1000 m dziewczęta i 1300 m chłopcy;• Wykonuje wieloskoki naprzemianstronne;• Potrafi wykonać rzut piłeczką palantową;• Potrafi przekazywać pałeczkę sztafetową w parach w marszu i truchcie.•Zna przepisy organizacji zawodów w biegach ,skokach i rzutach. | Uczeń:• Potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym z pełnego rozbiegu;• Przebiegną dystans 800m,1000m (na czas).•W roli sędziego jest sprawiedliwy i rzetelny.•Pomaga słabszym w wykonaniu zadania. | Uczeń:•Zna osiągnięcia polskich olimpijczyków w dyscyplinach lekkiej atletyki.•Potrafi rzetelnie wykonać pomiaru skoku w dal, rzutu p. palantową oraz zmierzyć czas biegu.•W roli sędziego jest sprawiedliwy i rzetelny.•Pomaga słabszym w wykonaniu zadania.•Wykorzystuje nabyte umiejętności w rywalizacji sportowej. |
| **Gimnastyka****I,II półrocze** | Uczeń:• Zwis czynny i bierny;• Wykonuje ćwiczenia kształtujące mięśnie rąk, nóg i tułowia.•Zna wartości zdrowotne i rekreacyjne codziennej gimnastyki porannej. | Uczeń:• Wykonuje proste ćwiczenia równoważne;• Potrafi wykonać przewrót w przód z marszu;• Potrafi wykonać przeskok rozkroczny przez współćwiczącego.•Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonania ćwiczeń gimnastycznych. | Uczeń:• Wykonuje chód po równoważni ze zmianami kroku i pozycji;• Potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego;• Wykonuje stanie na rękach z asekuracją;• Potrafi wykonać skok kuczny przez kozła wzdłuż i wszerz;• Wykonuje skok kuczny przez 2-3 el. skrzyni wszerz. | Uczeń:• Wykonuje stanie na rękach z zamachem jednonóż;• Potrafi wykonać łączone przewroty w przód i w tył;• Pokonuje sprawnie tor przeszkód;• Wykonuje skok kuczny przez 3-4 el. skrzyni wszerz.•Współpracuje w zespole w celu bezpiecznego wykonania zadania. •Pomaga partnerowi w wykonaniu ćwiczenia. | Uczeń:• Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych.•Zna zasady asekuracji i samoasekuracji.•Zna osiągnięcia polskich zawodników w gimnastyce.•Współpracuje w zespole w celu bezpiecznego wykonania zadania. •Pomaga partnerowi w wykonaniu ćwiczenia. |