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. |