

Wychowanie fizyczne klasa 5

Wymagania edukacyjne na poszczególne śródroczne oceny klasyfikacyjne

L E K C J O S C I E N I E	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania								
		Bieg 60m (sek.)		Bieg 600m/800m	Rzut piłką lekarską 2 kg (m)		Skok w dal z rozbiegu (m)		Rzut piłką palantową (m)	
		Dz.	Chł.		Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
Dop.	13,30	12,90	Marsz przeplatany biegiem na wyznaczonym dystansie	1,50	1,90	2,40	2,70	6,00	8,00	
Dst.	12,50	12,30	Marszobieg na wyznaczonym dystansie	2,50	3,00	2,60	2,90	12,00	15,00	
Db.	11,90	11,50	Bieg ciągły – jedna przerwa około 100 m (marsz)	3,70	4,10	2,90	3,10	15,00	20,00	
Bdb.	11,00	10,80	Bieg ciągły na wyznaczonym dystansie	4,80	5,20	3,10	3,40	20,00	25,00	
Cel.	10,10	9,80	Bieg ciągły w wyznaczonym czasie	6,50	7,00	3,50	3,90	25,00	30,00	

Uczeń mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku.

Uczeń wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera.

Uczeń wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.

M I N I P I Ł K A R Ę C Z N A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania	
		Prowadzenie piłki w parach	Rzuty do bramki z biegu
	Dop.	Prowadzenie piłki w marszu (w parach, niecelne podania).	Rzut do bramki z miejsca.
	Dst.	Prowadzenie piłki w marszu – wszystkie podania celne.	Rzut do bramki z marszu.
	Db.	Prowadzenie piłki w biegu – podania celne.	Rzut do bramki z biegu po kozłowaniu.
	Bdb.	Podania piłki w biegu z zachowaniem rytmu 3 kroków.	Rzut do bramki po kozłowaniu w rytmie 3 kroków z wyskoku.
Cel.	Podania piłki w biegu z zachowaniem rytmu 3 kroków zakończone celnym rzutem na bramkę.	Rzut do bramki po kozłowaniu w rytmie 3 kroków z wyskoku po zwodzie ciałem.	

Uczeń stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do bramki.

Uczeń stosuje w grze kozłowanie piłki ze zmianą kierunku ruchu.

Uczeń uczestniczy w rozgrywkach klasowych,.

Wymagania edukacyjne na poszczególne roczne oceny klasyfikacyjne

M I N I K O S Z Y K Ó W K A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania	
		Kozłowanie slalomem ze zmianą kierunku i ręki kozłującej	Rzuty do kosza z miejsca z 5 pozycji z odległości 3 – 4 m (10 rzutów)
	Dop.	Próbuje pokonać slalom w marszu z pomocą nauczyciela bez zmiany rąk (słabe kozłowanie).	Rzuty z miejsca na wprost kosza.
	Dst.	Pokonuje slalom w marszu ze sporadyczną pomocą nauczyciela (poprawne kozłowanie).	Rzuty do kosza z 5 pozycji, zdobycie 1 szarfy.
	Db.	Poprawnie pokonuje w marszu slalom (poprawna zmiana rąk, poprawne kozłowanie).	Rzuty do kosza z 5 pozycji, zdobycie 2 szarf.
	Bdb.	Pokonuje slalom w biegu z poprawnym kozłowaniem i zmianą rąk.	Rzuty do kosza z 5 pozycji, zdobycie 3 szarf.
Cel.	Pokonuje slalom w pełnym biegu, płynnie i w określonym czasie.	Rzuty do kosza z 5 pozycji, zdobycie 5 szarf.	

Uczeń w grze stosuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podaje piłkę oburącz i jednorącz oraz rzuca piłkę do kosza.

Uczeń organizuje w grupie rówieśniczej grę, stosując przepisy w formie uproszczonej.

M I N I P I Ł K A N O Ż N A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania	
		Prowadzenia piłki i strzał na bramkę wewnętrznym podbiciem Prowadzenie piłki po ósemce	Żonglerka piłki stopą i udem
	Dop.	Strzela na bramkę po prowadzeniu wewnętrznym podbiciem.	Podejmuje próbę żonglerki, piłka ciągle traci kontakt z ćwiczącym.
	Dst.	Prowadzi piłkę nogą po ósemce kończąc strzałem na bramkę.	Żongluje w miarę poprawnie, piłka spada na boisko.
	Db.	Prowadzi piłkę po ósemce kończąc strzałem na bramkę wewnętrznym podbiciem (raz gubi piłkę).	Żongluje poprawnie, sporadycznie traci kontakt z piłką.
	Bdb.	W szybkim tempie prowadzi piłkę po ósemce kończąc strzałem na bramkę wewnętrznym podbiciem.	Żongluje bardzo poprawnie, ma cały czas kontakt z piłką.
Cel.	W szybkim tempie prowadzi piłkę po ósemce kończąc strzałem na bramkę wewnętrznym podbiciem w określonym czasie.	Żongluje w czasie dłuższym od pozostałych. Bardzo poprawnie wykonuje ćwiczenie, cały czas ma kontakt z piłką.	

Uczeń stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą w biegu, strzał piłką do bramki.

Uczeń uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych.

M I N I S I A T K Ó W K A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania	
		Zagrywka dolna	Odbicie i przyjęcie piłki w postawie siatkarskiej w parach
	Dop.	Prawidłowo ustawia się do zagrywki dolnej, z pomocą nauczyciela. Próbuje wykonać zagrywkę z odległości 2 m.	Do 5 odbić ze współwiczającym.
	Dst.	Wykonuje zagrywkę dolną z odległości 3 m z pomocą N.	Do 10 odbić ze współwiczającym.
	Db.	Samodzielnie wykonuje zagrywkę dolną z za linii 4 m.	Do 15 odbić ze współwiczającym przez siatkę.
	Bdb.	Samodzielnie wykonuje zagrywkę dolną z za linii 5 m .	Do 20 odbić ze współwiczającym przez siatkę.
Cel.	Samodzielnie wykonuje zagrywkę dolną z za linii 7 m lub z mniejszej odległości wykonuje zagrywkę górną.	Do 25 odbić ze współwiczającym przez siatkę.	

Uczeń stosuje w grze odbicia piłki sposobem oburącz górnym.

Ocena niedostateczna:

Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności na ocenę dopuszczającą, ma poważne braki w podstawowych wiadomościach i umiejętnościach. Nie wykazuje zainteresowania pracą na lekcji, zaangażowania, odmawia wykonywania ćwiczeń, współpracy z rówieśnikami i nauczycielem. Wykazuje niechęć do pracy na lekcjach, nie korzysta z możliwości poprawy oceny.