

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z wychowania fizycznego w klasie 5 okres I chłopcy/dziewczęta

Temat	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający
<p>1. Umiejętność i ruchowe MINI SIATKÓWKA</p> <p>(Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę)</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- przyjąć prawidłową postawę siatkarską i poprawnie ustawia ręce i nogi do odbić. Podczas odbić wykonuje poprawną pracę rąk i nóg tzn. że odbija piłkę z jak najkrótszym kontaktem z palcami, równocześnie prostuje ręce i nogi podczas odbić. Uczeń wykonuje minimum 15 odbić.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać ćwiczenie bez większych błędów technicznych. Poprawnie porusza się przy odbiciu i wykonuje poprawną pracę rąk i nóg. Uczeń wykonuje 12 odbić.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać ćwiczenie z małymi błędami w postawie siatkarskiej z błędami ustawienia rąk i nóg. Zbyt nisko odbija piłkę do partnera. Uczeń wykonuje 10 odbić.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać odbicia piłki z dużymi błędami w ułożeniu rąk i ustawieniu nóg. Uczeń wykonuje 8 odbić.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- przyjąć prawidłową postawę siatkarską. Wykonuje odbicia z dużymi błędami. Odbija piłkę całymi dłońmi, nie prostuje rąk i nóg podczas odbić. Nie kontroluje kierunku odbicia piłki</p>
<p>2. Umiejętności ruchowe</p> <p>MINI PIŁKA NOŻNA - Prowadzenie piłki w parach ze strzałem do bramki wewnętrzną częścią stopy.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- poruszać się płynnie, wymieniać podania i przyjęcia piłki, panuje nad piłką, podania są dokładne, obserwuje partnera i pole w kierunku którym się poruszają, strzał na bramkę</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- poruszać się płynnie, wymieniać podania i przyjęcia piłki, panować nad piłką, podania są dokładne, strzał na bramkę jest celny i bez błędów technicznych.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- poruszać się mniej płynnie, podania są mniej dokładne, strzał do bramki jest celny i poprawny technicznie.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- poruszać się mniej płynnie, podania są niedokładne, strzał do bramki jest celny ale oddany zewnętrzną częścią stopy.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- poruszać się chaotycznie, podania są niedokładne, nie kontrolują piłki przy przyjęciach, piłka ucieka na boki, strzał do bramki jest niecelny, oddany inną techniką.</p>

	wykonany jest celny i bez błędów technicznych.				
<p>3. Umiejętności ruchowe</p> <p>MINI KOSZYKÓWKA</p> <p>- rzut do kosza z biegu po podaniu od partnera z prawej strony kosza</p> <p>(Ćwiczący po podaniu do partnera biegnie w kierunku kosza z pozycji 45%(ściana) otrzymuje podanie . Wykonuje długi pierwszy krok przeskoku lewą nogą jednocześnie chwytając piłkę i trzymając ją co najmniej na wysokości klatki piersiowej. Następnie wykonuje krótszy krok</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać sprawdzian bezbłędnie, szybko i dokładnie, płynnie, aktywnie chwytą piłkę, wykonuje poszczególne fazy rzutu. Wykonuje 6 prób – 5 celnych rzutów.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać sprawdzian bardzo dobrze. Pełnia 1-2 niewielkie błędy z wymienionych poniżej: brak dobrego lądowania po rzucie, zbyt częsta kontrola wzrokowa piłki, nadmierne pochylenie tułowia, zbyt niski chwyt piłki po zakończeniu kozłowania. Wykonuje 6 prób – 4 celne rzuty.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonywać sprawdzian dobrze. Pełnia 2-3 niżej Wymienione błędy: biegnie wolniej w kierunku kosza, brak ochrony piłki prawą ręką, biegnie na wyprostowanych nogach, nadmiernie pochyla tułów, zbyt niski chwyt piłki w momencie rozpoczęcia przeskoku, brak wykończenia rzutu nadgarstkiem. Wykonuje 6 prób – 3 celne rzuty</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonywać po za błędami jak przy ocenie 5 i 4 uczeń spełnia jeden błąd rażący niżej wymieniony: błędnie chwytą piłkę, bardzo wolne wykonanie sprawdzianu, brak różnicy w długości kroków przeskoku, brak odbicia w górę z nogi odbijającej, bardzo zła ocena odległości wykonania rzutu do kosza, po rzucie ląduje poza koszem. Wykonuje 6 prób – 2 celne rzuty</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- oprócz błędów jak przy ocenach 5,4,3, spełnia rażące błędy: błąd kroków, rozpoczyna przeskok złą nogą, wykonuje rzut po jednym kroku lub po trzech i więcej. Wykonuje 6 – prób 1 celny rzut.</p>

przeskoku prawą nogą, z której odbija się w górę. Wykonuje co najmniej z wysokości brody rzut jednorącz do kosza, ląduje na dwie stopy i zbiera piłkę)					
4. Umiejętności ruchowe GIMNASTYKA (podpór łukiem tyłem leżąc tyłem)	Uczeń potrafi: - bez błędów technicznych wykonać ćwiczenie, prawidłowo ułożyć ręce i nogi, ręce i nogi wyprostowane głowa odchylona w tył, wytrzymanie ćwiczenia 10 sekund	Uczeń potrafi: bez błędów technicznych wykonać ćwiczenie, prawidłowo ułożyć ręce i nogi, nogi lekko ugięte i rozłączone wytrzymanie ćwiczenia 5 sekund	Uczeń potrafi: popęłnić małe błędy techniczne w wykonaniu ćwiczenia, ręce i nogi ugięte, nogi w dużym rozkroku, zachwiana równowaga, wytrzymanie ćwiczenia mniej niż 5 sekund	Uczeń potrafi: - popęłnić duże błędy techniczne, ręce i nogi ugięte, głowa uniesiona do góry, ćwiczenie wykonane przy małej pomocy nauczyciela, wytrzymanie ćwiczenia mniej niż 3 sekundy	Uczeń potrafi: - popęłnić bardzo duże błędy techniczne w wykonaniu ćwiczenia, ćwiczenie wykonane z bardzo dużą pomocą nauczyciela, brak wytrzymania ćwiczenia
Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny w klasie 5 okres II chłopcy/dziewczęta					
Temat	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający

<p>1. Umiejętności ruchowe</p> <p>MINI SIATKÓWKA</p> <p>(Zagrywka sposobem dolnym z odległości 4-5 metrów)</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać poprawnie 10 zagrywek. 8 celnych z 4-5 m kierując piłkę w konkretne miejsce na boisku.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać poprawnie 10 zagrywek z małymi błędami. 7 celnych z 4-5 metrów</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać zagrywki z błędami wyrzutu piłki i ustawienia nóg. 6 celnych z 4-5 metrów.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać zagrywkę z dużymi błędami przy wyrzucie piłki i złą pracą ramion przy zagrywce. Wykonuje 5 celnych zagrywek z odległości 4-5 metrów.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać zagrywkę z mniejszej odległości 3-4 metrów. Wykonuje 4 i mniej celnych zagrywek.</p>
<p>2. Umiejętności ruchowe</p> <p>MINI PIŁKA NOŻNA</p> <p>(strzały do bramki z miejsca prostym podbiciem – rzut karny)</p>	<p>Uczeń potrafi</p> <p>- wykonać 5 celnych strzałów, prostym podbiciem</p>	<p>Uczeń potrafi</p> <p>wykonać 4 celnych strzałów, prostym podbiciem</p>	<p>Uczeń potrafi</p> <p>wykonać 3 celnych strzałów, prostym podbiciem</p>	<p>Uczeń potrafi</p> <p>wykonać 2 celnych strzałów, prostym podbiciem</p>	<p>Uczeń potrafi</p> <p>wykonać 1 celny strzał, prostym podbiciem</p>
<p>3. Umiejętności ruchowe</p> <p>(rzut do kosza jednoręczny po</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>-po kilku kozłach wykonać bezbłędnie zatrzymanie na jedno</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- bez większych błędów wykonać zatrzymanie na</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- popełniać drobne błędy przy zatrzymaniu na</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- popełniać błędy przy zatrzymaniu: traci równowagę,</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- popełniać rażące błędy podczas zatrzymania: brak ugięcia nóg, traci</p>

zatrzymaniu na jedno tempo)	tempo (przez pięty, na ugiętych nogach) na wprost kosza i wykonuje celny rzut do kosza jednorącz z prawidłową pracą nóg i ramion.	jedno tempo i oddaje celny rzut do kosza jednorącz z miejsca.	jedno tempo: zatrzymanie na prostych nogach. Rzut oddaje celny prawidłowo technicznie.	przy rzucie nieprawidłowo pracują nogi i ręce. Rzut jest niecelny.	równowagę i kontrolę nad piłką (piłka wypada mu z rąk). Brak pracy ramion i nóg podczas rzutu który jest niecelny.
4. Umiejętności ruchowe GIMNASTYKA (Układ gimnastyczny indywidualnie)	Uczeń potrafi: -wykonać najtrudniejsze elementy gimnastyczne: przewrót w przód, podpór łukiem leżąc tyłem, ćwiczenie wykonać bez błędów technicznych z zaznaczeniem cech gimnastycznych rąk i nóg, wykonuje płynnie, rytmicznie	Uczeń potrafi: - wykonać układ, który zawiera najtrudniejsze elementy gimnastyczne: przewrót w przód, podpór łukiem leżąc tyłem, ćwiczenie wykonać bez błędów technicznych z zaznaczeniem cech gimnastycznych rąk i nóg, brak płynności wykonania ćwiczenia	Uczeń potrafi: - wykonać układ, który zawiera najtrudniejsze elementy gimnastyczne: przewrót w przód, podpór łukiem leżąc tyłem, wykonać z małymi błędami, brak zaznaczenia cech gimnastycznych nóg, brak płynności wykonania ćwiczenia	Uczeń potrafi: - wykonać układ, który zawiera jeden trudny element gimnastyczny, wykonać z dużymi błędami, brak zaznaczeni a cech gimnastycznych nóg i rąk, nie ma płynności i rytmiczności w wykonaniu ćwiczenia	Uczeń potrafi: - wykonać układ, który zawiera jeden trudny element gimnastyczny, ćwiczenie jest źle wykonane, niema rozpoczęcia i wykończenia ćwiczenia, elementy są zachwiane, brak zaznaczenia cech gimnastycznych nóg i rąk, nie ma płynności i rytmiczności w wykonaniu ćwiczenia

Jeśli uczeń nie podejździe do sprawdzianu otrzymuje ocenę niedostateczną