

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA V

Realizowane wg Programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej. Autor: Krzysztof Warchoła.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, w szczególności systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Pomiar sprawności fizycznej nie jest kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Służy on jedynie do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jego rozwoju. Dokonywanie pomiarów sprawności fizycznej uczniów jest ważne ze względu na aspekt zdrowotny.

Obszar	Ocena				
	dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
1. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	- sporadycznie jest aktywny na zajęciach	- często jest aktywny na zajęciach	- zazwyczaj jest aktywny na zajęciach	- aktywnie uczestniczy w każdych zajęciach	- z dużym zaangażowaniem ćwiczy na każdych zajęciach
	- sporadycznie jest przygotowany do zajęć	- często jest przygotowany do zajęć	- zazwyczaj jest przygotowany do zajęć	- zawsze jest przygotowany do zajęć	- zawsze jest przygotowany do zajęć - bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych przez szkołę
2. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne	- sporadycznie stosuje zasady fair play	- często stosuje zasady fair play	- zazwyczaj stosuje zasady fair play	- zawsze stosuje zasady fair play	- zawsze stosuje zasady fair play i swoją postawą motywuje innych do ich stosowania
	- swoim zachowaniem często utrudnia grę (ćwiczenia) grupie (drużynie)	- swoim zachowaniem sporadycznie utrudnia grę (ćwiczenia) grupie (drużynie)	- współpracuje w drużynie	- zawsze chętnie współpracuje w drużynie i tworzy w niej sportową atmosferę	- pomaga mniej sprawnym fizycznie - motywuje innych do podejmowania wysiłku fizycznego
	- sporadycznie uczestniczy w zawodach klasowych	- czasami uczestniczy w zawodach klasowych	- uczestniczy w zawodach klasowych	- chętnie uczestniczy w zawodach klasowych,	- chętnie uczestniczy w zawodach klasowych,

					szkolnych	szkolnych, międzyszkolnych
3. Sprawność fizyczna (kontrola): - bieg długi 600 m - gibkość - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu		- przystępuje do wybranych testów sprawnościowych	- przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych	- przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i utrzymuje porównywalne wyniki na początku i na końcu roku szkolnego	- przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i osiąga w nich lepsze wyniki na końcu roku szkolnego	- przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i zdecydowanie lepsze wyniki osiąga na końcu roku
4. Umiejętności ruchowe	Gimnastyka	- podejmuje próbę wykonania przewrotu w tył - podejmuje próbę wykonania przewrotu w przód	- wykonuje przewrót w tył - wykonuje przewrót w przód	-podejmuje próbę wykonania przewrotu w tył do rozkroku -wykonuje przewrót w przód z marszu	- wykonuje przewrót w tył do rozkroku - wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego	- wykonuje przewrót w tył przez stanie na rękach - wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego z akcentem rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
	Minipiłka nożna	- podejmuje próby prowadzenia piłki prawą lub lewą nogą - podejmuje próbę strzału na bramkę dowolnym sposobem	- prowadzi piłkę prawą lub lewą nogą w marszu - wykonuje strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy	- prowadzi piłkę prawą i lewą nogą w truchcie - wykonuje z miejsca strzał na bramkę wewnętrznym podbiciem	- prowadzi piłkę prawą i lewą nogą po wyznaczonym torze w dobrym tempie - wykonuje z marszu strzał na bramkę prostym podbiciem	- stosuje poznane elementy techniczne w grze
	Minikoszykówka	-potrafi zatrzymać się w pierwszym tempie	- potrafi zatrzymać się w pierwszym i drugim tempie	- celnie podaje piłkę oburącz sprzed	- celnie podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej	-wykorzystuje elementy techniczne w grze

		-wykonuje dowolny rzut do kosza	- wykonuje rzut do kosza z 2 kroków marszu	klatki piersiowej - wykonuje rzut do kosza z naskoku	koźłem w biegu - wykonuje rzut do kosza z dobrą techniką	
	Mini-piłka ręczna	- wykonuje rzut na bramkę - wykonuje koźlowanie jednorącz miejscu	- wykonuje rzut na bramkę z biegu - wykonuje koźlowanie w parach ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się	- wykonuje rzut na bramkę w truchcie po podaniu od współwiczającego - wykonuje celne podanie półgórne w parach	- wykonuje rzut na bramkę w biegu po slalomie - wykonuje podania półgórne do współwiczającego w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się	- stosuje poznane elementy techniczne w grze
	Mini-piłka siatkowa	- podejmuje próbę wykonania odbicia piłki sposobem oburącz dolnym do współwiczającego - podejmuje próbę wykonania zagrywki sposobem dolnym	- wykonuje odbicie piłki sposobem oburącz dolnym do współwiczającego - wykonuje zagrywkę sposobem dolnym	- wykonuje kilka odbić piłki sposobem oburącz dolnym w określone miejsce - wykonuje zagrywkę nad siatką sposobem dolnym z odległości 4m od siatki	- wykonuje ze współwiczającym kilka odbić piłki sposobem oburącz dolnym - wykonuje zagrywkę nad siatką sposobem dolnym z odległości 5m od siatki	- stosuje poznane elementy techniczne w grze
	5. Wiadomości		- zna wybrane przepisy minigier zespołowych	- zna podstawowe przepisy minigier zespołowych	- zna podstawowe przepisy minigier zespołowych i stosuje je w grze	- zna przepisy minigier zespołowych i stosuje je w grze

	- zna podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego	- zna podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego i przestrzega ich	- zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego i przestrzega ich	- prawidłowo korzysta ze sprzętu sportowego	- uczestniczy w porządkowaniu, konserwacji sprzętu sportowego
	- wie co to jest „hartowanie organizmu”	- zna kilka zasad „hartowania organizmu”	- zna zasady i metody „hartowania organizmu”	- dzieli się swoją wiedzą na temat zasad i metod „hartowania organizmu” z klasą	- stosuje zasady i metody „hartowania organizmu”