

### Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie V

|                                                                              | Ocena celująca                                               | Ocena bardzo dobra                                                                      | Ocena dobra                                                                        | Ocena dostateczna                                                                                                                             | Ocena dopuszczająca                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Sprawność fizyczna</u></b><br>-gibkość- skłon<br>tułowia w przód       | Dz.od 15<br>Chł. od 12                                       | Dz. 11-14<br>Chł. 7-11                                                                  | Dz. 6-10<br>Chł. 2-6                                                               | Dz. 1-5<br>Chł. (-4)-1                                                                                                                        | Dz.(-4)-0<br>Chł.(-8)-(-5)                                                                                                                                    |
| -pomiar tętna przed<br>wysiłkiem i po jego<br>zakończeniu- próba<br>Ruffiera | 0,0                                                          | 0,1-5,0                                                                                 | 5,1-10,0                                                                           | 10,1-15,0                                                                                                                                     | Powyżej 15,0                                                                                                                                                  |
| -bieg krótki do 60m                                                          | zadanie wykonuje<br>bezbłędnie                               | uczeń zadanie<br>ruchowe wykonuje<br>prawidłowo                                         | uczeń podczas<br>wykonywania<br>zadania popełnia<br>niewielkie błędy<br>techniczne | w czasie<br>wykonywania<br>zadania pojawiają się<br>rażące błędy<br>techniczne                                                                | uczeń przystąpił do<br>zaliczenia, jednak nie<br>wykonał zadania                                                                                              |
| -marszobiegi w<br>terenach                                                   | zadanie wykonuje<br>bezbłędnie                               | uczeń brał udział w<br>biegu terenowym,<br>wykazał się ambicją<br>w trakcie rywalizacji | brał udział w biegu<br>terenowym, lekkie<br>błędy podczas<br>techniki biegu        | - brał udział w biegu<br>terenowym, nie<br>wykazał się ambicją<br>w trakcie rywalizacji,<br>udział w biegu<br>potraktował jako<br>konieczność | brał udział w biegu<br>terenowym, nie<br>wykazał się ambicją<br>w trakcie rywalizacji,<br>bieg potraktował jako<br>konieczność,<br>negował potrzebę<br>startu |
| -rzut piłką lekarską w<br>tył znad głowy                                     | sposób wykonania<br>nie budzi<br>najmniejszych<br>zastrzeżeń | uczeń zadanie<br>ruchowe wykonuje<br>prawidłowo                                         | uczeń podczas<br>wykonywania<br>zadania popełnia<br>niewielkie błędy<br>techniczne | w czasie<br>wykonywania<br>zadania pojawiają się<br>rażące błędy<br>techniczne                                                                | uczeń przystąpił do<br>zaliczenia, jednak nie<br>wykonał zadania                                                                                              |

|                                                                                             |                                                                  |                                                                |                                                                                          |                                                                    |                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| -skok w dal z krótkiego rozbiegu                                                            | całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania      | uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo w odpowiednim tempie | uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błędy – tempo biegu, brak odbicia | w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy            | uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania |
| <b><u>Mini piłka ręczna</u></b><br>- rzut na bramkę z biegu                                 | całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania      | uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo                      | uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne                   | w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne | uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania |
| - podanie jednorącz półgórne z biegu                                                        | całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania      | uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo                      | uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne                   | w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne | uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania |
| <b><u>Mini piłka siatkowa</u></b><br>- odbicie piłki sposobem górnym w parach               | całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania      | uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo                      | uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne                   | w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne | uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania |
| - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki                                                | wykonuje zadanie ruchowe nie tylko efektywnie , ale i efektywnie | uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo                      | uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne                   | w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne | uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania |
| <b><u>Mini piłka nożna</u></b><br>- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą | uczeń toczy piłkę kontrolując jej tor, tułów pochylony w         | uczeń prowadzi piłkę blisko nogi, wzrok skierowany na piłkę    | uczeń dowolnie prowadzi piłkę prostym podbiciem                                          | uczeń bardzo wolno prowadzi piłkę, daleko od siebie,               | uczeń bardzo wolno prowadzi piłkę, daleko od siebie,       |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                | przód, kolano<br>“nakrywa” piłkę                                                                                                                                                          |                                                                                                                             |                                                                                           | uderza zamiast<br>toczyć                                                                                         | uderza zamiast<br>toczyć, skręca stopę<br>do wewnątrz lub na<br>zewnątrz, prowadzi<br>bez pochylenia                                   |
| - uderzenie piłki na<br>bramkę prostym<br>podbiciem po kilku<br>krokach rozbiegu               | uczeń wykonuje<br>uderzenie na wprost<br>piłki, ciężar ciała na<br>nodze postawnej,<br>stopa równoległa do<br>piłki, staw skokowy<br>usztyniony, ugięte<br>kolano nakrywa piłkę<br>z góry | uczeń chętnie<br>wykonuje zadanie,<br>rozbieg na wprost<br>piłki, małe<br>niedociągnięcia w<br>ułożeniu prawidłowo<br>stopy | uczeń wykonuje<br>poprawnie, ale<br>zdarzają się błędy<br>techniczne w<br>uderzeniu piłki | uczeń popełnia dużo<br>błędów, uderza piłkę<br>ze skrętami w<br>stawach kolanowych,<br>skokowych oraz<br>tułowia | uczeń niechętnie<br>wykonuje zadanie,<br>uderza palcami<br>zamiast podbiciem,<br>noga postawna przed<br>piłką, stopa nie<br>usztyniona |
| <b><u>Mini koszykówka</u></b><br>- rzut piłki do kosza<br>z biegu po własnym<br>koźlowaniu     | uczeń wykonuje<br>ćwiczenia w<br>dynamicznym tempie<br>, prawidłowo<br>technicznie i<br>wykonuje celne rzuty<br>do kosza z różnych<br>pozycji                                             | uczeń wykonuje<br>ćwiczenia w dobrym<br>tempie, prawidłowo<br>technicznie i<br>wykonuje celne rzuty<br>do kosza             | uczeń wykonuje<br>zadanie ruchowe z<br>małymi błędami                                     | pojawiają się błędy<br>techniczne, błąd<br>kroków, tempo i<br>technika rzutu                                     | uczeń wykonuje<br>zadanie ruchowe z<br>rażącymi błędami                                                                                |
| - rzut do kosza ,<br>podanie i chwyt,<br>koźlowanie slalomem<br>zakończone rzutem<br>z miejsca | wszystkie elementy<br>wykonane<br>prawidłowo (<br>ułożenie rąk i nóg<br>podczas rzutu do<br>kosza, sposób<br>podania i chwytu<br>piłki, wysokość<br>koźlowania piłki ,                    | wszystkie elementy<br>wykonane poprawnie<br>zakończone cełnym<br>rzutem do kosza                                            | w ćwiczeniu jeden z<br>elementów został<br>wykonany<br>nieprawidłowo                      | w ćwiczeniu dwa z<br>elementów zostały<br>wykonane<br>nieprawidłowo                                              | w ćwiczeniu trzy<br>elementy zostały<br>wykonane<br>nieprawidłowo                                                                      |

|                                                                     |                                                                                          |                                                                               |                                                                                                                                                        |                                                                                                                               |                                           |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                     | odpowiednia pora zmiany ręki podczas slalomu. Zakończenie dwoma celnymi rzutami do kosza |                                                                               |                                                                                                                                                        |                                                                                                                               |                                           |
| <b><u>Gimnastyka</u></b><br>-przewrót w przód z marszu do przysiadu | zadanie wykonuje wzorcowo                                                                | uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłowo, bez żadnych błędów w odpowiednim tempie  | uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie, jednak popełnia minimalne błędy(minimalne ugięcie nóg w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania ćwiczenia) | pojawiają się znaczące błędy: zgięte nogi w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania, złe ułożenie rąk przy przewrocie | próby wykonania ćwiczenia są nieskuteczne |
| -przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego      | zadanie wykonuje wzorcowo                                                                | uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłowo, bez żadnych błędów w odpowiednim tempie  | uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie, jednak popełnia minimalne błędy(minimalne ugięcie nóg w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania ćwiczenia) | pojawiają się znaczące błędy: zgięte nogi w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania, złe ułożenie rąk przy przewrocie | próby wykonania ćwiczenia są nieskuteczne |
| -podpór łukiem leżąc tyłem "mostek"                                 | Sposób wykonania nie budzi najmniejszych zastrzeżeń                                      | uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłowo, bez żadnych błędów, w odpowiednim tempie | uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie, jednak popełnia minimalne błędy(minimalne ugięcie nóg, zbyt                                                        | pojawiają się znaczące błędy: zgięte nogi w kolanach, ugięte ręce zbyt wolne tempo wykonania, zła                             | próby wykonania ćwiczenia są nieskuteczne |

|                                                                               |                                                                                                     |                                                              |                                                                        |                                                                                          |                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               |                                                                                                     |                                                              | wolne tempo<br>wykonania<br>ćwiczenia)                                 | postawa podczas<br>wykonywania<br>ćwiczenia                                              |                                                                                                                                     |
| <b><u>Wiadomości</u></b><br>- podstawowe<br>przepisy mini gier<br>zespołowych | uczeń zna i potrafi<br>zastosować<br>podstawowe przepisy<br>mini gier<br>zespołowych podczas<br>gry | uczeń zna<br>podstawowe przepisy<br>mini gier<br>zespołowych | uczeń zna częściowo<br>podstawowe przepisy<br>mini gier<br>zespołowych | uczeń ma problem ze<br>znajomością<br>podstawowych<br>przepisów mini gier<br>zespołowych | uczeń nie przyswaja<br>podstawowych<br>przepisów mini gier<br>zespołowych mimo<br>wielokrotnego<br>powtarzania przez<br>nauczyciela |