

## Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego na poszczególne stopnie w klasie V w Szkole Podstawowej w Rdziostowie

### LEKKOATLETYKA - ocena śródroczna i roczna

Konkurencja	Ocena	Klasa V- chłopcy	Klasa V- dziewczyny
Bieg na jedno okrążenie (s)	Cel	16,60	16,70
	Bdb	18,30	19,00
	Db	20,10	20,20
	Dst	21,80	22,10
	Dop	22,80	24,10
	Ndst	23,80	24,10
Bieg na dwa okrążenia (s)	Cel	36,00	36,10
	Bdb	38,50	38,70
	Db	41,00	41,20
	Dst	43,80	44,00
	Dop	45,50	46,50
	Ndst	47,80	47,80
Bieg 800m/600m (min)	Cel	3,10	2,10
	Bdb	3,50	2,38
	Db	4,10	2,52
	Dst	4,40	3,05
	Dop	5,00	3,27
	Ndst	5,50	3,42
Rzut piłką lekarską (m)	Cel	6,80	6,70
	Bdb	5,20	5,05
	Db	4,80	4,60
	Dst	3,80	3,60
	Dop	2,60	2,50
	Ndst	2,50	2,40
Rzut piłeczką palantową (m)	Cel	38	28
	Bdb	31	23
	Db	28	19
	Dst	24	15
	Dop	18	11
	Ndst	17	10
Skok w dal z miejsca (cm)	Cel	195	190
	Bdb	175	160
	Db	155	150
	Dst	140	140
	Dop	130	130
	Ndst	110	100
Trójskok z miejsca (m)	Cel	5,90	5,80
	Bdb	5,30	5,00
	Db	4,70	4,50
	Dst	4,20	4,00
	Dop	3,70	3,50
	Ndst	3,20	3,00
Zwinnościowy tor przeszkód (s)	Cel	14,7	15,3
	Bdb	16,3	16,4
	Db	17,8	18,4
	Dst	20,1	22,0
	Dop	24,3	25,5
	Ndst	24,4	25,6
Test Coopera – 12min (okrążenia)	Cel	25	24
	Bdb	23	22
	Db	19	18
	Dst	16	15
	Dop	11	10
	Ndst	7	6

## GIMNASTYKA

### **Przewrót w przód** - ocena śródroczna

**Celujący** - uczeń wykona przewrót w przód z marszu, prawidłowa postawa końcowa i wyjściowa

**Bardzo dobry** – uczeń wykona przewrót w przód z miejsca, prawidłowa postawa końcowa i wyjściowa

**Dobry** – uczeń wykona przewrót w przód do przysiadu podpartego bez podparcia z tyłu

**Dostateczny** – uczeń wykona przewrót w przód z pomocą i asekuracja z miejsca bez prawidłowej postawy wyjściowej i końcowej

**Dopuszczający** – uczeń wykona przetoczenie w przód zamiast przewrotu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

### **Przewrót w tył z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg** - ocena roczna

**Celujący** - uczeń wykona przewrót w tył poprawnie technicznie

**Bardzo dobry** – uczeń wykona przewrót w tył z małym błędem technicznym

**Dobry** – uczeń wykona przewrót w tył z małymi błędami technicznymi

**Dostateczny** – uczeń wykona przewrót w tył z kilkoma błędami technicznymi i pomocą nauczyciela

**Dopuszczający** – uczeń wykona przetoczenie w tył zamiast przewrotu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

## MINI SIATKÓWKA

### **Odbicie piłki sposobem oburącz górnym** - ocena śródroczna

**Celujący** – uczeń wykona odbicia z prawidłową pracą rąk i nóg (co najmniej 5)

**Bardzo dobry** – uczeń wykona prawidłowe odbicia bez pracy nóg

**Dobry** – uczeń wykona odbicie oburącz górne dowolnym sposobem;

**Dostateczny** – uczeń wyrzuca piłkę oburącz w górę bez odbijania

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

### **Zagrywka tenisowa** - ocena roczna

**Celujący** – prawidłowo ustawiać się przy zagrywce własnej i przeciwnika, odebrać zagrywkę przeciwnika

**Bardzo dobry** – celnie kierować piłkę w wybrane miejsce na boisku przeciwnika.

**Dobry** – potrafi wykonać zagrywkę sposobem górnym, kierując piłkę na boisku przeciwnika

**Dostateczny** – potrafi przyjąć postawę do zagrywki własnej i wykonać zagrywkę sposobem górnym lecz nie celną,

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## MINI KOSZYKÓWKA

### **Podania i chwyt piłki** - ocena śródroczna

**Celujący** – wykonać podanie i chwyt różnymi sposobami, zmieniać pozycję ciała po chwycie i podaniu, przechwycić piłkę w locie i po kozłowaniu, celnie podać do partnera,

**Bardzo dobry** – przechwycić piłkę i po kozłowaniu, celnie podać do partnera,

**Dobry** – podać i chwycić piłkę bez błędu kroków,

**Dostateczny** – poprawnie wykonać podanie i chwyt różnymi sposobami: oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu,

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje podanie po swojemu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

### **Rzut piłki do kosza jednorącz z miejsca - ocena roczna**

**Celujący** – uczeń wykona poprawny technicznie i celny rzut do kosza(6/10)

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut do kosza z małymi błędem technicznym(5/10)

**Dobry** – uczeń wykona rzut do kosza z małymi błędami technicznym (4/10)

**Dostateczny** – uczeń wykona rzut do kosza dowolną techniką (3/10)

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje rzut po swojemu (1/10)

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

### **MINI PIŁKA RĘCZNA**

#### **Podania i chwyt piłki - ocena śródroczna**

**Celujący**- wykonać celne podania i chwyt w trakcie biegu do przodu, tyłem bokiem, krokiem odstawno-dostawnym,

**Bardzo dobry** – podać celnie i chwycić piłkę poruszając się po boisku w różnych kierunkach

**Dobry** – wykonać chwyt i podania piłki sposobem górnym i półgórnym w ruchu

**Dostateczny** – wykonać chwyt i podania piłki sposobem górnym i półgórnym w miejscu

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje podania po swojemu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### **Rzut piłki do bramki z biegu - ocena roczna**

**Celujący**- uczeń wykona poprawnie technicznie rzut do bramki

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut do bramki z małym błędem technicznym

**Dobry** – uczeń wykona rzut do bramki po korekcie nauczyciela

**Dostateczny** – uczeń nie potrafi wykonać prawidłowego zamach i rzutu

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje rzut po swojemu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

### **MINI PIŁKA NOŻNA**

#### **Prowadzenie piłki zakończone strzałem do bramki - ocena śródroczna**

**Celujący** – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie i oddaje celny strzał do bramki

**Bardzo dobry** – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami i celnym strzałem do bramki

**Dobry** – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości

**Dostateczny** – uczeń podczas wykonywania zadania nie panuje nad piłką;

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

**Niedostateczny** - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

#### **Podanie i przyjęcie piłki zewnętrzną częścią stopy - ocena roczna**

**Celujący** - uczeń wykona zadanie poprawnie technicznie

**Bardzo dobry** – uczeń wykona zadanie z małym błędem technicznym

**Dobry** – uczeń ma problemy z prawidłowym przyjęciem i podaniem piłki

**Dostateczny** – uczeń podczas wykonywania zadania nie panuje nad piłką;

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

### **TAŃCE NARODOWE, REGIONALNE I NOWOCZESNE - ocena śródroczna i roczna**

**Celujący** – rozwinąć płynność ruchu, wyczuć rytm i elegancję, stworzyć krótkie układy taneczne, wiernie odtworzyć figury taneczne

**Bardzo dobry** – odtworzyć ruchy NN i RR, zachować płynność i elegancję ruchów, odtworzyć ruchem rytm, melodię i dynamikę ruchu

**Dobry** – odwzorować i wykonać elementy tańca, dbać o estetykę ruchu podczas tańca

**Dostateczny** – wykonać przy pomocy współwiczającego proste figury taneczne

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

**Niedostateczny** - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

#### **AEROBIK – ĆWICZENIA PRZY MUZYCE** - ocena śródroczna i roczna

**Celujący** – samodzielnie dobrać i poprowadzić układ ćwiczeń przy muzyce, rozwijać płynność ruchu, wycucie rytmu i elegancji, samodzielnie ułożyć i zaprezentować krótki układ taneczny,

**Bardzo dobry** – odtworzyć ruchem ciała rytm, melodię i dynamikę utworu muzycznego, połączyć ćwiczenia gimnastyczne z elementami tanecznymi, zadbać o estetykę elegancję i płynność ruchu,

**Dobry** – odwzorować zadania ruchowe przy muzyce, zadbać o estetykę ruchu, zaakcentować początek i koniec ćwiczenia, rytmicznie wykonać dany element ruchu,

**Dostateczny** – odwzorować zadania ruchowe przy muzyce z licznymi błędami, nie potrafi skoordynować pracy RR i NN

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

**Niedostateczny** - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE** - (np.: Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory, bieg wahadłowy 10x5m, podpór przodem na przedramionach, zwis na drążku na ugiętych ramionach, itp.) nie są oceniane, ale są dla ucznia wyznacznikiem jego postępów fizycznych.