

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
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
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
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
Rzut piłeczką palantową (m)	Cel	38	28
	Bdb	31	23
	Db	28	19
	Dst	24	15
	Dop	18	11
Skok w dal z miejsca (cm)	Cel	195	190
	Bdb	175	160
	Db	155	150
	Dst	140	140
	Dop	130	130
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
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
Test Coopera – 12min (okrążenia)	Cel	25	24
	Bdb	23	22
	Db	19	18
	Dst	16	15
	Dop	11	10

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

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

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 wyrzuci piłkę oburącz w górę bez odbijania

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

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

MINI KOSZYKÓWKA

Podania i chwyt piłki - ocena śródroczna

Celujący – wykonać podanie i chwyt różnymi sposobami, zmieniać pozycję ciała pochwycie 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 błędów kroków,

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

Dopuszczający – uczeń wykonuje podanie po swojemu

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 małym błędem technicznym(5/10)

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

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

Dopuszczający – uczeń wykonuje rzut po swoim (1/10)

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 swoim

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 swoim

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 swoim

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 swoim

TAŃCE NARODOWE, REGIONALNE I NOWOCZESNE - ocena śródroczna i roczna

Celujący – rozwinąć płynność ruchu, wyczuć rytm i elegancję, tworzyć 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 swoim

AEROBIK – ĆWICZENIA PRZY MUZYCE - ocena śródroczna i roczna

Celujący – samodzielnie dobrać i poprowadzić układ ćwiczeń przy muzyce, rozwijać płynność ruchu, wyczuć 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

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.