KRYTERIA WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA 5 / I SEMESTR /

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DYSCYPLINA** | **ZAKRES OCENIANIA** | **OCENA** | **POZIOM WYMAGAŃ** |
| **LEKKA**  **ATLETYKA** | **1**. bieg 50 m. **2**. skok w dal **3**. start niski | **1-6**  **1-6**  **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | -średnia ocena 1) - wg czasów – załącznik nr 2 ; 2) zaangażowanie ucznia  - wg odległości – załącznik nr 2  - wykonuje start niski na komendy startera,  - ma prawidłowo ustawione NN i RR  - unosi biodra wysoko oraz wychyla barki poza linię startu,  - rozpoczyna bieg zbliżeniem prawej ręki i lewej nogi (lub odwrotnie), przyspiesza na dystansie.  - szybko reaguje na komendę startera, start jest dynamiczny i płynny, stopniowo unosi środek ciężkości |
| **PIŁKA**  **NOŻNA** | **1**.uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy o odwróconą ławeczkę w czasie 20s z odległości 3m | **1-6** | - wg ilości podań – załącznik nr 2 |
| KOSZYKÓWKA | **1**.rzut do kosza z miejsca  **2**. -kozłowanie slalomem  2 razy na czas  3,6m-1.8m-1,8m | **1-6**  **1-6**  **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - wg ilości trafień – załącznik nr 2  - wg czasów – załącznik nr 2 /uwzględniając kryterium techniki/  - kozłuje tylko jedną ręka,  - popełnia błędy kozłowania  - kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej,  - kozłowanie ręką dalszą od chorągiewki  - kozłuje bez patrzenia na piłkę |
| **PIŁKA**  **RĘCZNA** | **1.** podanie jednorącz  chwyt oburącz  ćw. w dwójkach w odległości ok.. 4-5 m | **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - wykonuje ćw. w miejscu, potrafi podać do partnera, chwyta piłkę oburącz  - potrafi podać celnie, chwyta piłkę nie zawsze pewnie  - ćw. wykonuje w ruchu / trucht w miejscu /, podanie jest celne, po chwycie piłki ściąga ją na w kierunku ręki podającej  - ćw. wykonuje w ruchu / w truchcie zbliża się i oddala od partnera/, całość wykonuje płynnie, lekko rotuje T  - ćwiczenie wykonuje płynnie, dokładnie, bezbłędnie |
| **PIŁKA**  **SIATKOWA** | **1.** odbicie sposobem górnym raz nad sobą raz o ścianę z odl 1.5m  **2.** odbicie sposobem dolnym nad sobą | **1-6**  **1-6** | -wg ilości prawidłowych odbić– załącznik nr 2  -wg ilości prawidłowych odbić– załącznik nr 2 |
| GIMNASTYKA | **1.** przewrót w przód z marszu do postawy  **2**. skok rozkroczny przez kozła | **2**  **3**  **4**  **5**  **6**  **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - wykonuje przewrót w przód z marszu - przetoczenie  - dotyka głową materaca, pomaga RR przy wstawaniu  - wykonuje przewrót w sposób płynny i w linii prostej, ma nogi proste podczas przewrotu  - ćwiczenie wykonuje płynnie i pewnie bez błędów, mocno odbija się nogami, podczas przewrotu występuje faza lotu  - wysoka faza lotu, ćwiczenie bez zachwiań, nie popełnia błędów  - skacze z nogi ugięte w kolanach,  - przeskakuje przez kozła, dobrze układa RR na skrzyni, właściwie odbija się z odskoczni  - wykonuje skok w sposób płynny, rozbieg dynamiczny, prawidłowo układa RR i NN w czasie skoku, w czasie lotu ma nogi proste, lądowanie bez zachwiań,  - w fazie lotu wykonuje odmach nóg, nie popełnia żadnych błędów |
| **TENIS**  **STOŁOWY** | **1.** odbicie z forhendu | **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - odbija piłeczkę stroną forhendową  - prawidłowo trzyma rakietę,  - właściwe ustawienie T, NN i RR, często przebija piłeczkę nad siatką  - celne i dokładne przebijanie piłeczki nad siatką  - wykorzystuje w sposób skuteczny odbicia z forhendu podczas gry |

Oznaczenie skrótów - NN- nogi; RR- ramiona, ręce; T- tułów;

KRYTERIA WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA 5 / II SEMESTR /

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DYSCYPLINA** | **ZAKRES OCENIANIA** | **OCENA** | **POZIOM WYMAGAŃ** |
| **LEKKA**  **ATLETYKA** | **1.** rzut piłeczką palantową  **2**. 600 m / 800 m | **1-6**  **1-6** | - średnia ocena 1) - wg czasów – załącznik nr 2 ; 2) zaangażowanie ucznia  - wg czasu – załącznik nr 2 |
| **PIŁKA**  **NOŻNA** | **1**. przyjęcie piłki toczącej się wewnętrzną częścią stopy w kole 3,6 m.  6 razy | **1-6** | - wg ilości przyjęć – załącznik nr 2 |
| KOSZYKÓWKA | **1.** poruszanie w obronie /chłopcy/  **1**.Chwyty i podania / dziewczęta/  **2.** rzut do kosza po kozłowaniu /dwutakt/ | **2**  **3**  **4**  **5**  **6**  **1-6**  **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - porusza się krokiem odstawno- dostawnym  - nie łączy i nie krzyżuje nóg w czasie poruszania  - ma prawidłowo ustawione NN, RR i T, rozpoczyna poruszanie od nogi kierunkowej  - ćwiczenie wykonuje bez utraty równowagi, ma mocno zgięte nogi  - ćwiczy dynamicznie i pewnie  - wg długości podania – załącznik nr 2 /podanie oburącz w przód/  - wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu po jednym koźle w marszu, nie trafia do kosza  - podczas dwutaktu biega na palcach, źle pracuję RR podczas rzutu,  - dobrze rozpoczyna i kozłuje piłkę, biega przez pięty, różnicuje długość kroków, odbicie w górę w ostatnim kroku, ląduje na dwie nogi, właściwa praca RR przy rzucie, nie zawsze trafia do kosza  - systematycznie trafia do kosz  - ćwiczenie wykonuje pewnie i dynamicznie nie patrzy na piłkę, jest skuteczny w grze |
| **PIŁKA**  **RĘCZNA** | **1.** rzut z biegu. | **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - wykonuje rzut do bramki z biegu odbijając się jednonóż  - rzuca dość mocno, często trafia w światła bramki,  - rzut wykonuje z biegu, porusza się bez błędów kroków, odbija sie z za linii bramkowej z nogi różnoimiennej do ręki rzucającej, trafia w światło bramki  - rzut jest mocny i celny  - ćwiczenie wykonuje pewnie i dynamicznie, jest skuteczny w grze |
| **PIŁKA**  **SIATKOWA** | **1.** turniej gry 1x1  **2.** zagrywka tenisowa z odl. 4-5m –6 zagrywek | **1-6**  **1-6** | -wg zajętego miejsca w turnieju – załącznik 2  -wg ilości prawidłowych zagrywek – załącznik 2 |
| GIMNASTYKA | -przewrót w tył z postawy do postawy  - stanie na RR z postawy | **2**  **3**  **4**  **5**  **6**  **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - wykonuje przewrót w tył - przetoczenie  - nie wykonuje przewrotu w linii prostej, złe ustawienie dłoni na materacu  - wykonuje przewrót w tył bez większych błędów  - ćwiczenie wykonuje w linii prostej, zakończenie ćw. bez zachwiań  - ćwiczenie wykonuje w sposób dynamicznie i płynnie  - wykonanie ćw. tyłem do drabinki, potrafi samodzielnie stanąć na rękach  - wykonanie stania na RR przodem do drabinki z postawy z pomocą współćwiczącego, na prawidłowo ułożone RR, NN i T  - wykonanie stanie na RR samodzielnie z drobnymi błędami  - wykonanie stanie na RR samodzielnie, płynnie wraca do pozycji wyjściowej  - ćwiczenie wykonuje płynnie i dynamicznie bez zachwiań |
| **TENIS**  **STOŁOWY** | -serwis stroną forhendową | **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - wykonuje serwis stroną forhendową  - prawidłowo trzyma rakietę,  - właściwe ustawienie T, NN i RR, podrzuca piłeczkę na odpowiednią wysokość, większość serwisów jest prawidłowa  - celne i dokładne serwuje z odpowiednią siłą i kierunkiem  - wykorzystuje w sposób skuteczny serwis z forhendu podczas gry |

Oznaczenie skrótów - NN- nogi; RR- ramiona, ręce; T- tułów;