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 slalomem2 razy na czas3,6m-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 jednorączchwyt oburączćw. 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;