Wymagania edukacyjne, wychowanie fizyczne klasa V

I półrocze

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- wykonuje z pomocą nauczyciela co najmniej dwa ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,

- Powtarza proste ćwiczenia wzmacniające i gibkościowe,

- wymienia znaczenie rozgrzewki.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- wykonuje samodzielnie cztery proste ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,

- Stosuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające i gibkościowe,

- opisuje znaczenie rozgrzewki.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

-wykonuje poprawnie cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,

-stosuje różnorodne ćwiczenia wzmacniające, gibkościowe i koordynacyjne,

-omawia znaczenie rozgrzewki i przeprowadza jej część.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

-wykonuje płynnie cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,

-dobiera i prezentuje zestaw ćwiczeń wzmacniających, gibkościowych i koordynacyjnych,

-charakteryzuje grupy mięśniowe i prowadzi fragment rozgrzewki.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- wykonuje trudniejsze układy ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych na podwyższonym poziomie,

- projektuje i prowadzi zestaw ćwiczeń wzmacniających, gibkościowych i koordynacyjnych,

- analizuje wpływ rozgrzewki i prawidłowej postawy na zdrowie oraz samodzielnie prowadzi całą rozgrzewkę w grupie.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Minisiatkówka

Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń:

-odtwarza podstawowe przepisy;

-przyjmuje postawę siatkarską z pomocą nauczyciela;

-uczestniczy w rzucance siatkarskiej.

Ocena dostateczna (3):

Uczeń:

-stosuje podstawowe przepisy;

-samodzielnie odbija piłkę sposobem górnym lub dolnym;

- wykonuje prostą zagrywkę;

-uczestniczy w grze.

Ocena dobra (4):

Uczeń:

- omawia przepisy;

- poprawnie odbija piłkę i wykonuje prostą zagrywkę;

- aktywnie uczestniczy w grze szkolnej.

Ocena bardzo dobra (5):

Uczeń:

- wyjaśnia przepisy,

- używa podstawowego nazewnictwa siatkarskiego;

- płynnie wykonuje odbicia i zagrywkę;

- organizuje prostą grę w grupie.

Ocena celująca (6):

- analizuje przepisy i stosuje je w praktyce;

- skutecznie wykorzystuje elementy techniczne w grze;

- samodzielnie prowadzi krótką grę siatkarską.

Minikoszykówka:

Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń:

- odtwarza podstawowe przepisy;

- kozłuje piłkę w miejscu;

- Uczestniczy w prostej grze.

Ocena dostateczna (3):

Uczeń:

-stosuje podstawowe przepisy;

- samodzielnie porusza się z piłką, kozłuje i podaje;

- oddaje prosty rzut do kosza.

Ocena dobra (4):

Uczeń:

- omawia przepisy;

- poprawnie wykonuje kozłowanie, podanie i rzut;

- uczestniczy aktywnie w grze szkolnej.

Ocena bardzo dobra (5):

Uczeń:

-wyjaśnia przepisy,

-używa podstawowego nazewnictwa koszykarskiego;

-płynnie wykonuje elementy gry;

-organizuje prostą grę w grupie.

Ocena celująca (6):

-analizuje przepisy i stosuje je w grze;

-skutecznie wykorzystuje elementy techniczne podczas meczu;

-samodzielnie prowadzi grę w grupie.

Dział III. Lekkoatletyka

Biegi długie (marszobieg, bieg terenowy, sztafeta)

Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń:

-podejmuje próbę marszobiegu na krótkiej trasie;

-odtwarza przekazanie pałeczki w miejscu.

Ocena dostateczna (3):

Uczeń:

-wybiera i pokonuje trasę marszobiegu;

-wykonuje przekazanie pałeczki w lekkim biegu.

Ocena dobra (4):

Uczeń:

-omawia zasady marszobiegu i biegu terenowego;

-stosuje w praktyce wybór trasy;

-poprawnie przekazuje pałeczkę w sztafecie.

Ocena bardzo dobra (5):

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie marszobiegu i biegu terenowego;

-dostosowuje tempo do swoich możliwości;

-płynnie przekazuje pałeczkę w biegu zespołowym.

Ocena celująca (6):

Uczeń:

-analizuje i porównuje trasy marszobiegu lub biegu terenowego;

-demonstruje prawidłową technikę biegu sztafetowego;

- objaśnia zasady współpracy w drużynie.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

-odtwarza proste ćwiczenia oddechowe i rozciągające z pomocą nauczyciela,

-powtarza podstawowe ruchy o charakterze relaksacyjnym,

-wymienia jedną korzyść z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

-wykonuje samodzielnie proste ćwiczenia oddechowe i rozciągające,

-stosuje podstawowe techniki relaksacyjne w krótkim układzie,

-omawia w prosty sposób znaczenie aktywności na świeżym powietrzu dla zdrowia.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

-wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające w tempie wskazanym przez nauczyciela,

-omawia wybrane korzyści relaksacji po wysiłku,

-wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na świeżym powietrzu na samopoczucie.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

-wykonuje płynnie i świadomie ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym,

-omawia korzyści redukcji stresu dzięki aktywności ruchowej,

-uzasadnia znaczenie ćwiczeń na świeżym powietrzu dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

-demonstruje zestaw ćwiczeń oddechowych i rozciągających w roli prowadzącego,

-analizuje wpływ aktywności fizycznej na redukcję stresu i poprawę samopoczucia,

-prezentuje własne propozycje ćwiczeń relaksacyjnych i objaśnia ich znaczenie dla zdrowia.

II półrocze

Dział III. Lekkoatletyka

Biegi krótkie (szybkościowe, start niski, przez płotki)

Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń:

-odtwarza zasady zabaw szybkościowych;

-wykonuje z pomocą nauczyciela bieg krótki ze startu niskiego;

-próbuje pokonać tor przeszkód.

Ocena dostateczna (3):

Uczeń:

-stosuje zasady zabaw szybkościowych;

-wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;

-pokonuje prosty bieg przez przeszkody.

Ocena dobra (4):

Uczeń:

-omawia znaczenie zabaw szybkościowych;

-wykonuje poprawnie start niski i bieg krótki;

-pokonuje przeszkody z zachowaniem rytmu.

Ocena bardzo dobra (5):

Uczeń:

-wyjaśnia znaczenie ćwiczeń szybkościowych;

-wykonuje płynnie bieg krótki ze startu niskiego;

-pokonuje bieg przez przeszkody dynamicznie i rytmicznie.

Ocena celująca (6):

Uczeń:

-analizuje wpływ ćwiczeń szybkościowych na rozwój sprawności;

-demonstruje poprawny technicznie bieg krótki i przez przeszkody;

-objaśnia zasady ich wykonania.

Rzuty (pchnięcie i rzut piłką)

Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń:

- powtarza z pomocą nauczyciela pchnięcie i rzut piłką z miejsca.

Ocena dostateczna (3):

-wykonuje pchnięcie i rzut piłką z krótkiego rozbiegu.

Ocena dobra (4):

Uczeń:

-omawia zasady pchnięcia i rzutu;

-wykonuje je poprawną techniką.

Ocena bardzo dobra (5):

Uczeń:

-wyjaśnia znaczenie ćwiczeń rzutnych;

-wykonuje dynamiczne i płynne pchnięcie oraz rzut.

Ocena celująca (6):

-analizuje technikę pchnięcia i rzutu;

-demonstruje ich poprawne wykonanie i objaśnia kolegom zasady.

Skoki (skok w dal jednonóż)

Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń:

-próbuje wykonać skok w dal jednonóż z miejsca.

Ocena dostateczna (3):

Uczeń:

-wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

Ocena dobra (4):

Uczeń:

-omawia zasady skoku;

-wykonuje poprawnie fazy skoku z krótkiego rozbiegu.

Ocena bardzo dobra (5):

Uczeń:

-wyjaśnia znaczenie ćwiczeń skocznościowych;

-wykonuje dynamiczny i techniczny skok jednonóż.

Ocena celująca (6):

Uczeń:

-analizuje przebieg skoku w dal;

- demonstruje jego fazy i objaśnia sposób wykonania kolegom.

Minipiłka ręczna

Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń:

-odtwarza podstawowe przepisy;

-wykonuje z pomocą nauczyciela kozłowanie lub podanie piłki;

-uczestniczy w uproszczonej grze.

Ocena dostateczna (3):

Uczeń:

-stosuje podstawowe przepisy;

-samodzielnie kozłuje piłkę, podaje i rzuca do bramki;

-uczestniczy w grze

Ocena dobra (4):

Uczeń:

-omawia przepisy;

-poprawnie kozłuje, podaje i rzuca;

-aktywnie uczestniczy w meczu szkolnym.

Ocena bardzo dobra (5):

Uczeń:

-wyjaśnia przepisy,

-posługuje się podstawowym nazewnictwem;

-płynnie wykonuje elementy gry;

-organizuje prostą grę z rówieśnikami.

Ocena celująca (6):

Uczeń:

-analizuje przepisy i stosuje je w praktyce;

-skutecznie wykorzystuje elementy techniczne w meczu;

-samodzielnie prowadzi krótką grę w grupie.

Minipiłka nożna

Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń:

-odtwarza podstawowe przepisy gry;

-porusza się po boisku z pomocą nauczyciela;

-powtarza proste prowadzenie i strzał do bramki.

Ocena dostateczna (3):

Uczeń:

-stosuje najważniejsze przepisy;

-samodzielnie prowadzi piłkę, podaje i strzela do bramki;

-uczestniczy w prostej grze.

Ocena dobra (4):

Uczeń:

-omawia przepisy;

-poprawnie prowadzi, podaje i strzela podczas gry;

-aktywnie uczestniczy w meczu szkolnym.

Ocena bardzo dobra (5):

Uczeń:

-wyjaśnia przepisy,

-posługuje się nazewnictwem piłkarskim;

-wykonuje płynnie podstawowe elementy gry;

-organizuje prostą grę w grupie.

Ocena celująca (6):

Uczeń:

-analizuje przepisy i stosuje je w praktyce;

-skutecznie wykorzystuje elementy techniczne w meczu;

-samodzielnie organizuje i prowadzi rozgrywkę.

Dział IV. Taniec

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

-odtwarza proste kroki podstawowe tańca tradycyjnego lub nowoczesnego,

-podejmuje próbę wykonania pojedynczej figury z pomocą nauczyciela lub partnera,

-powtarza w wolnym tempie elementy pokazywane przez nauczyciela.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

-wykonuje samodzielnie proste kroki podstawowe w tańcu tradycyjnym i nowoczesnym,

-stosuje poznane figury w prostych układach tanecznych,

-uczestniczy w krótkim układzie grupowym z zachowaniem rytmu.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

-omawia kroki i figury podstawowe w wybranych tańcach,

-wykonuje je poprawnie i w rytmie muzyki,

-stosuje elementy tańców tradycyjnych i nowoczesnych w prostych kombinacjach,

-uczestniczy aktywnie w krótkim układzie tanecznym w grupie.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

-wyjaśnia znaczenie kroków i figur w tworzeniu układu tanecznego,

-wykonuje płynnie i rytmicznie proste kroki i figury w tańcu tradycyjnym i nowoczesnym,

-łączy poznane elementy w krótkie sekwencje taneczne,

-stosuje kroki i figury w układzie grupowym z zachowaniem rytmu i synchronizacji.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

-analizuje różnice między krokami i figurami tańców tradycyjnych a nowoczesnych,

-demonstruje poprawne i płynne wykonanie kroków i figur, potrafi objaśnić ich zasady kolegom,

-komponuje prostą sekwencję taneczną z wykorzystaniem poznanych elementów,

-prezentuje kroki i figury w układzie grupowym, dbając o rytm, płynność i estetykę ruchu.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

-odtwarza z pomocą nauczyciela proste próby sprawnościowe (np. bieg, skłon, podciąganie, próba szybkości),

-wykonuje wybrane testy sprawności fizycznej w podstawowym zakresie,

-wskazuje z pomocą nauczyciela, co mierzy dany test (szybkość, wytrzymałość, siłę, gibkość),

-podejmuje próbę interpretacji wyniku przy wsparciu nauczyciela.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

-wykonuje samodzielnie testy sprawności fizycznej zgodnie z instrukcją,

-stosuje się do zasad prawidłowego wykonania prób,

-rozpoznaje, które zdolności motoryczne badają poszczególne testy,

-omawia w prosty sposób swój wynik w odniesieniu do normy klasowej z pomocą nauczyciela.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

-wykonuje poprawnie i w pełnym zakresie testy sprawności fizycznej,

-Omawia, jakie zdolności sprawnościowe oceniają poszczególne próby,

-interpretuje swój wynik w odniesieniu do średnich klasowych,

-wskazuje mocne i słabsze strony swojej sprawności.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

-wykonuje testy sprawności fizycznej zgodnie z zasadami, zachowując prawidłową technikę,

-omawia znaczenie poszczególnych zdolności (szybkości, wytrzymałości, siły, gibkości) dla zdrowia i aktywności,

-interpretuje własne wyniki i porównuje je z normami,

-formułuje wnioski dotyczące poprawy sprawności w wybranym obszarze.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

-demonstruje prawidłowe wykonanie testów sprawności fizycznej w roli wzoru dla innych uczniów,

-analizuje swoje wyniki, wskazując przyczyny mocnych i słabszych rezultatów,

-porównuje wyniki z poprzednimi próbami, oceniając postęp,

-proponuje własne sposoby poprawy sprawności w określonym obszarze, uzasadniając ich wybór.

I i II półrocze

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

-wykonuje podstawowe przygotowanie do aktywności (ubiór, miejsce),

-przestrzega wskazanych reguł w trakcie rywalizacji,

-wymienia przykłady najczęstszych kontuzji,

-korzysta ze sprzętu sportowego tylko pod nadzorem nauczyciela,

-podejmuje próbę prostych elementów samoasekuracji,

-powtarza podstawowe zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

-przygotowuje się do aktywności (strój, miejsce, rozgrzewka),

-wyjaśnia potrzebę przestrzegania reguł w rywalizacji,

-omawia sposób postępowania przy drobnych kontuzjach,

-korzysta bezpiecznie ze sprzętu zgodnie z instrukcją,

-wykonuje elementy samoasekuracji w prostych ćwiczeniach,

-omawia podstawowe zasady bezpieczeństwa w terenie.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

-przygotowuje się prawidłowo do aktywności, uwzględniając rozgrzewkę,

-omawia znaczenie przestrzegania reguł dla bezpieczeństwa,

-omawia sposoby postępowania przy najczęstszych kontuzjach,

-korzysta samodzielnie i bezpiecznie ze sprzętu sportowego,

-stosuje elementy samoasekuracji w różnych ćwiczeniach,

-stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

-przygotowuje się świadomie do aktywności (miejsce, strój, rozgrzewka),

-uzasadnia potrzebę przestrzegania reguł w rywalizacji,

-omawia sposoby postępowania przy kontuzjach,

-stosuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu,

-poprawnie wykonuje elementy samoasekuracji,

-omawia zasady bezpieczeństwa w różnych warunkach terenowych.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

-demonstruje prawidłowe przygotowanie do aktywności,

-analizuje znaczenie reguł rywalizacji dla bezpieczeństwa,

-wyjaśnia sposoby postępowania przy kontuzjach, wskazując ich skuteczność,

-prezentuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu,

-demonstruje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności,

-omawia wpływ własnych działań na bezpieczeństwo i środowisko.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

-odtwarza w prostych słowach ideę olimpizmu i fair play,

-uczestniczy w rywalizacji, przestrzegając podstawowych zasad,

-podporządkowuje się regułom i okazuje szacunek przeciwnikowi.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

-wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu i zasad fair play,

-stosuje podstawowe zasady fair play w grze,

-współdziała w grupie w prostych zadaniach.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

-omawia znaczenie olimpizmu i zasad fair play,

-stosuje zasady fair play w rywalizacji sportowej,

-okazuje szacunek wobec przeciwnika i sędziego,

-współdziała w grupie, wykonując swoją rolę.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

-uzasadnia znaczenie idei olimpizmu i fair play,

-demonstruje zasady fair play w grach i zabawach,

-efektywnie współdziała w grupie,

-rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

-analizuje ideę olimpizmu i odnosi ją do życia codziennego,

-promuje zasady fair play wśród rówieśników,

-inicjuje współpracę i motywuje innych do działania,

-wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu sytuacji problemowych.