

Wychowanie fizyczne- klasa V
Wymagania na ocenę śródroczną

Ocena	Wymagania Uczeń:
Dopuszczająca	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zna regulamin sali gimnastycznej i nie respektuje go - wykonuje rzut piłeczka palantową na odległość do 12m - wykonuje skok w dal na odległość mniej niż 1m. - nie potrafi dokonać pomiaru wysokości i masy ciała z pomocą nauczyciela interpretując ich wyniki - niedokładnie wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył - mało poprawnie wykonuje proste układy gimnastyczne - słabo zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem - wykonuje marszowo-biegowy test Coopera ze bardzo słabym wynikiem - nie zna zasad i metod hartowania organizmu - wykonuję próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu ale z bardzo słabym wynikiem - niepoprawnie technicznie prowadzi piłki przy kiju slalomem-unihokej - niecelnie strzela do pustej bramki - unihokej - nie zawsze posiada odpowiedni strój (biała koszulka i ciemne spodenki) na lekcji dostosowany do miejsca zajęć - nie potrafi omówić sposobów postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia - niepoprawnie technicznie odbija piłki sposobem górnym i dolnym - niepoprawnie technicznie przebija piłki sposobem dolnym lub górnym przez siatkę - wykonuje zagrywkę dolną (3/10) - rozpoczyna bieg na długi dystans, ale nie kończy biegu - słabo zna sposoby przyjęcia i podania piłki w grach i zabawach - nie zawsze bierze udziału w rozgrywkach sportowych i związanych z nimi zasadami, rywalizacji, podziękowań za wspólną grę oraz kibicowaniem
Dostateczna	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zna, ale nie zawsze respektuje przepisy i zasady bezpiecznego zachowania się w sali gimnastycznej i w szatni - słabo zna zasady i metody hartowania organizmu - zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem - wykona ze słabym wynikiem bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera - mało dokładnie omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia - stara się w miarę dokładnie wykonać przewrót w przód z marszu i przewrót w tył - wykonuje proste układy gimnastyczne - wykonuję próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu ale ze słabym wynikiem - opanował sposoby przyjęcia i podania piłki do partnera w grach i zabawach - prowadzi piłkę przy kiju podczas wykonywania slalomu - unihokej - strzela na pustą bramkę ale często nie celnie- unihokej - poprawnie technicznie wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość 13 - 17m. - słabo potrafi dokonać pomiaru wysokości i masy ciała z pomocą nauczyciela interpretując ich wyniki - prawidłowo wykonuje skok w dal na odległość 1,5 -2,00m. - wykonuje zagrywkę dolną (4/10)

	<ul style="list-style-type: none"> - rozpoczyna bieg na długi dystans, kończy go słabym wynikiem - kilkakrotnie przebić piłkę sposobem górnym lub dolnym przez siatkę - odbija piłkę w dwójkach przez siatkę dowolnym sposobem - rzadko bierze udziału w rozgrywkach sportowych i związanych z nimi zasadami, rywalizacji, podziękowań za wspólną grę oraz kibicowaniem - posiada odpowiedni strój (biała koszulka i ciemne spodenki) na lekcji dostosowany do miejsca zajęć - zna sposoby przyjęcia i podania piłki w grach i zabawach
Dobra	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zna przepisy i zasady bezpiecznego zachowania się w sali gimnastycznej i w szatni - wykonuje marszowo-biegowy test Coopera z dobrym wynikiem - dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu - dobrze zna i wykonuje sposoby przyjęcia i podania piłki do partnera w grach i zabawach - poprawnie technicznie prowadzić piłkę przy kiju podczas wykonywania slalomu - unihokej - potrafi oddać dobry, celny strzał na pustą bramkę - unihokej - wykonuje prawidłowo skok w dal z odbicia jednonóż i lądowanie obunóż na odległość 2,1 – 2,7 m. - potrafi dokonać pomiaru wysokości i masy ciała z pomocą nauczyciela - dobrze omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia - wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył (łączony) - wykonuje układy gimnastyczne - wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu z dobrym wynikiem końcowym - wymienia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem - wykonuje poprawnie technicznie rzut piłeczką palantową na znaczną odległość 18 - 24 m. - potrafi prawidłowo przyjąć postawę siatkarską wysoką jak i niską - wykonuje poprawnie zagrywkę dolną (5/10) - rozpoczyna bieg na długi dystans i kończy go dobrym wynikiem - posiada odpowiedni strój (biała koszulka i ciemne spodenki) na lekcji dostosowany do miejsca zajęć - bierze udziału w rozgrywkach sportowych i związanych z nimi zasadami, rywalizacji, podziękowań za wspólną grę oraz kibicowaniem
Bardzo dobra	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -bardzo dobrze zna przepisy i zasady bezpiecznego zachowania się w sali gimnastycznej i w szatni - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem - bardzo dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu - wykona bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera z bardzo dobrym wynikiem - bardzo dobrze omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia - skacze w dal na odległość 2,8 – 3,4m. - dobrze technicznie wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył (połączone przewroty) - bardzo dobrze wykonuje układy gimnastyczne -- bardzo dobrze prowadzi piłkę przy kiju podczas wykonywania slalomu - unihokej - bardzo dobrze celnie oddaje strzały na bramkę - unihokej - wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu z bardzo

	<p>dobrym wynikiem końcowym</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi dokonać pomiaru wysokości i masy ciała i bez pomocą nauczyciela interpretując ich wyniki - bardzo dobrze wykonuje przyjęcia i podania piłki do partnera w grach i zabawach stosując przepisy w formie uproszczonej - wykonuje zagrywkę dolne w różne części boiska (7/10) - bardzo dobrze odbija piłkę przez siatkę sposobem górnym i dolnym w dwójkach i w zespole - umie rozłożyć prawidłowo siły w biegu długim i dzięki temu osiąga w nim bardzo dobre wyniki - potrafi bardzo dobrze technicznie wykonać rzut piłeczką palantową na daleką odległość 25 – 29m. - reprezentuje barwy szkoły w rozgrywkach sportowych - zawsze posiada odpowiedni strój (biała koszulka i ciemne spodenki) na lekcji dostosowany do miejsca zajęć - chętnie bierze udziału w rozgrywkach sportowych i związanych z nimi zasadami, rywalizacji, podziękowań za wspólną grę oraz kibicowaniem
<p>Celująca</p>	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bardzo dobrze zna przepisy i zasady bezpiecznego zachowania się w sali gimnastycznej i w szatni oraz je przestrzega - świetnie technicznie wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył (dwa w przód łączony z jednym w tył) - bardzo precyzyjnie wykonuje układy gimnastyczne - świetnie prowadzi piłkę przy kiju kończąc slalom celnym strzałem na bramkę - unihokej - świetnie zna i zawsze przestrzega zasady i metody hartowania organizmu - wykonuje marszowo-biegowy test Coopera kończąc test świetnym wynikiem - świetnie i sprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała i bez pomocą nauczyciela interpretując ich wyniki - doskonale zna i wykonuje sposoby przyjęcia i podania piłki do partnera w grach i zabawach stosując przepisy w formie uproszczonej - aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną - wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość 30m. i więcej - wykonują próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu ze świetnym wynikiem końcowym - potrafi bezbłędnie wykonać zagrywkę dolną w wyznaczone przez nauczyciela miejsca (9/10) - wykonuje bieg na długi dystans, kończąc go osiąga świetny wynik umożliwiający mu udział w reprezentowaniu szkoły na zawodach - świetnie odbija piłkę sposobem górnym i dolnym z współwiczającym i w grze zespołowej - doskonale omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia - wymienia i omawia różnorodne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem - skacze w dal na odległość 3,5m. i dalej - zawsze posiada odpowiedni strój (biała koszulka i ciemne spodenki) na lekcji dostosowany do miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych - zawsze i z dużym zaangażowaniem bierze udziału w rozgrywkach sportowych i związanych z nimi zasadami, rywalizacji, podziękowań za wspólną grę oraz kibicowaniem

Wychowanie fizyczne- klasa V
Wymagania na ocenę roczną

Ocena	Wymagania Uczeń:
Dopuszczająca	<p><u>Wiadomości i umiejętności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - posiada bardzo małą wiedzę na temat mierzenia tętna przed wysiłkiem i po wysiłku - wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu z bardzo słabym wynikiem końcowym - wykonuje improwizacji ruchowej do wybranej muzyki bardzo ubogą w elementy gimnastyczne - stara się wyjaśnić jak należy zachować się w dyskotecie i podczas zabawy tanecznej w kilku słowach - słabo poprawnie technicznie wykonuje strzału z podłoża(MPN) - potrafi poprawnie technicznie prowadzić piłki slalomem w długim okresie czasowym(MPN) - potrafi poprawnie technicznie kozłować piłkę koszykową ze zmianą ręki w wolnym tempie(MPK) - potrafi poprawnie technicznie rzucać do kosza z miejsca i w biegu bez celności(MPK) - zna wszystkie sposoby chwytów i rzutów piłki koszykowej jednak nie zawsze umie je wykonać - nie zawsze poprawnie technicznie potrafi w miejscu i w ruchu chwytać i podać piłki (MPR) - potrafi poprawnie technicznie rzucać na bramkę w rytmie „trzy kroki – rzut” jednakże niecelnie (MPR) - bardzo słabo zna zasady i przepisy gier zespołowych - bardzo rzadko uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej a kulturą fizyczną
Dostateczna	<p><u>Wiadomości i umiejętności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - słabo zna zasady i metody hartowania organizmu - wie jak zmierzyć tętno przed wysiłkiem i po wysiłku - słabo (nie rytmicznie) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki - wyjaśnia jak należy zachować się w dyskotecie i podczas zabawy tanecznej - zna zasady i przepisy gier zespołowych choć nie zawsze ich przestrzega - rzadko uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej a kulturą fizyczną - wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu ze słabym wynikiem końcowym - wykonuje strzał na bramkę po podłożu (MPN – 4/10) - prowadzi prowadzić piłkę slalomem w marszu(MPN) - kozłuje piłkę, zmieniając rękę w trakcie marszu lub truchcie(MPK) - stara się wykonać rzut do kosza z miejsca i po biegu(MPK - 4/10) - wykonuje chwyt i podania w miejscu i w ruchu w marszu i truchcie(MPR) - wykonuje rzut na bramkę w rytmie „trzy kroki – rzut” (MPR)
Dobra	<p><u>Wiadomości i umiejętności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu - wykonuje improwizacji ruchową do wybranej muzyki - potrafi dokładnie wyjaśnić, jak należy zachować się w dyskotecie i podczas zabawy tanecznej - stara się zmierzyć tętno przed wysiłkiem i po wysiłku - wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu z dobrym wynikiem końcowym

	<ul style="list-style-type: none"> - dobrze zna i przestrzega zasady gier zespołowych - dobrze wykonuje strzał na bramkę (MPN - 6/10) - potrafi dobrze technicznie prowadzić piłkę slalomem (MPN) - dobrze kozłuje piłkę ze zmianą ręki w marszu i biegu(MPK) - dobrze wykonuje rzuty do kosza z marszu i biegu(MPK – 6/10) - potrafi dobrze wykonywać chwyt i podania piłki w miejscu i w ruchu w dwójkach i trójkach (MPR) - dobrze technicznie wykonuje rzut na bramkę w rytmie „trzy kroki – rzut”(MPR) - potrafi dobrze kozłować piłkę prawą i lewą ręką oraz poprawnie wykonać rzut na bramkę z miejsca (MPR - 6/10) - często uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej a kulturą fizyczną
Bardzo dobra	<p><u>Wiadomości i umiejętności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bardzo dobrze zna zasady i przepisy gier zespołowych - samodzielnie zmierzyć tętno przed wysiłkiem i po wysiłku - bardzo dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu - bardzo dobrze wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki z wykorzystaniem elementów gimnastyki - wie, jak należy zachować się w dyskotecie i podczas zabawy tanecznej - uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły reprezentuje barwy szkoły w rozgrywkach sportowych, bierze udział w mistrzostwach szkoły - wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu z bardzo dobrym wynikiem końcowym - bardzo dobrze oddaje strzał do bramki z podłoża (MPN – 8/10) - bardzo dobrze technicznie potrafi prowadzić piłkę slalomem, kończąc slalom strzałem na bramkę (MPN) - potrafi prawidłowo technicznie nogą prawą i lewą uderzyć piłkę i skierować ją w wyznaczoną część bramki (MPN) - bardzo dobrze kozłuje piłkę i zmienia rękę podczas kozłowania w miejscu i ruchu, uwzględniając zmianę tempa i kierunku biegu (MPK) - bardzo dobrze rzuca do kosza z miejsca i po biegu (MPK - 8/10) - potrafi bardzo dobrze wykonywać chwyt i podania piłki w miejscu i w ruchu w małych grach zespołowych – 3x3 (MPR) - bardzo dobrze wykonuje rzut na bramkę w rytmie „trzy kroki – rzut”, uwzględniając celność do bramki(MPR) - bardzo dobrze kozłuje lewą i prawa ręką w biegu oraz bezbłędnie wykonuje rzut na bramkę z wysoku (MPR)
Celująca	<p><u>Wiadomości i umiejętności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - doskonale zna zasady i przepisy gier zespołowych - samodzielnie i bezbłędnie mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku - świetnie wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki dodając dużą liczbę elementów gimnastycznych - potrafi wyjaśnić, jak należy zachować się w dyskotecie podczas zabawy tanecznej i zawsze przestrzega tych zasad - aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły i reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, szczebla międzyszkolnego, powiatu, województwa - wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu ze świetnym wynikiem końcowym - świetnie oddaje strzał do bramki z podłoża (MPN - 9/10) - potrafi świetnie technicznie prowadzić piłkę slalomem, kończąc celnym strzałem na bramkę (MPN) - świetnie kozłuje piłkę i zmienia rękę podczas kozłowania w miejscu i ruchu,

	<p>uwzględniając zmianę tempa i kierunku biegu (MPK)</p> <ul style="list-style-type: none">- bezbłędnie rzuca do kosza z miejsca i po biegu (MPK – 9/10)- potrafi świetnie wykonywać chwyt i podania piłki w miejscu i w ruchu w grze zespołowej (MPR)- bezbłędnie i celnie wykonuje rzut na bramkę w rytmie „trzy kroki – rzut” wyskok w grze zespołowej(MPR)
--	---