

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
W ROKU SZKOLNYM 2024/2025**

Przy ustalaniu oceny, osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego głównym wyznacznikiem będzie wysiłek wkładany przez ucznia, wyrażany się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz czynny i aktywny w nich udział.

DYSCIPLINA	DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
GIMNASTYKA LEŻENIE PRZEWROTNE, PRZERZUTNE, PODPÓR LEŻĄC TYŁEM -MOSTEK	- zna technikę wykonania podporu tyłem leżąc tułem, - potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN -podejmuje próbę wykonania leżenia przewrotnego,	- potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN oraz podejmuje próbę uniesienia tułowia, - wykonuje leżenie przewrotne, jednak ma ugięte nogi oraz ma trudność z przejściem do leżenia przerzutnego,	- unosi tułów z niepełnym wyprostem RR i NN, brakiem odchylenia głowy w tył, - dokonuje samooceny, analizuje braki techniczne, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela. - ma świadomość wpływu ćwiczeń gimnastycznych na kształtowanie prawidłowej postawy ciała,	- potrafi wykonać „mostek” z leżenia tyłem poprawnie technicznie, - wykonać poprawnie leżenie przewrotne i przerzutne - określa swoje słabe i mocne strony, - ma świadomość wpływu ćwiczeń gibkościowych na poprawę jakości wykonywanego ćwiczenia,	- potrafi wykonać mostek ze stania z asekuracją nauczyciela,
MINI-PIŁKA SIATKOWA	- potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską	- potrafi odbić sposobem górnym	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające	-wymienia wszystkie elementy mające wpływ na	- w czasie gry wykazuje wysoki poziom

ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM W PARACH	do odbić sposobem górnym, - odbić sposobem górnym piłkę rzuconą przez współwiczającego, - nie panuje nad piłką,	piłkę od współwiczającego, - ma problemy z prawidłowym ułożeniem RR i pracą NN, - ma trudności z koordynacją wzrokowo – ruchową,	wpływ na dokładność odbić piłki, - śledzić lot piłki tak aby prawidłowo ustawić się do przyjęcia i odbicia piłki, - odbija piłkę do współwiczającego zbyt nisko nieprawidłowo pracuje NN i RR - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,	dokładność odbić piłki, - odbija poprawnie piłkę sposobem górnym do partnera, - prawidłowa koordynacja wzrokowo – ruchową, - dokonuje samoooceny odbić i pomaga w ocenie współwiczającym,	umiejętności technicznych. -wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
MINI-PIŁKA SIATKOWA ZAGRYWKA PIŁKI SPOSOBEM DOLNYM Z ODLEGŁOŚCI 5M OD SIATKI	- podchodzi do próby,	- potrafi prawidłowo ustawić się w pozycji wyściowej, uderza piłkę ugiętą ręką w łokciu, piłka nie przechodzi przez siatkę,	- wykonuje zagrywkę na drugą stronę boiska, nie mieści się ona w boisku,	- wykonuje prawidłowo pod względem technicznym zagrywkę sposobem dolnym, piłka mieści się w polu gry,	- wykonuje poprawnie pod względem technicznym zagrywkę sposobem dolnym z linii końcowej boiska do mini siatki,
GIMNASTYKA PRZEWROT W TYŁ Z PRZYSIADU PODPARTEGO	- potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN oraz podejmuje próbę wykonania ćwiczenia, dotykając głową materaca, wykonując przewrót przez	- wykonuje pełną formę przewrotu w tył z przysiadu podpartego z asekuracją nauczyciela, - podejmuje próbę samodzielnego wykonania przewrotu w tył z	- wykonuje pełną formę przewrotu w tył z przysiadu podpartego z pomocą nauczyciela, - podejmuje próbę samodzielnego wykonania przewrotu w tył z	- wykonuje poprawnie technicznie przewrót w tył z przysiadu podpartego, - zwraca uwagę na właściwe rozpoznanie, zakonczenie	- wykonuje poprawnie technicznie przewrót w tył ze stanu o NN prostych do rozroku,

	bank, kończąc ćwiczenie na kolanach,	przysiady podpartego, - podczas ćwiczenia ugięta NN, kończy na kolanach, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,	przysiady podpartego, - podczas ćwiczenia ugięta NN, kończy na kolanach, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,	ćwiczenia oraz estetykę ruchu, - wymienienia wszystkie elementy mające wpływ na poprawność wykonania ćwiczenia, - dba o bezpieczeństwo swoje i innych,	
<u>PIŁKA NOŻNA</u> PROWADZENIE PIŁKI ZAKOŃCZONE STRZAŁEM NA BRAMKĘ	- próbuje wykonać strzał na bramkę z miejsca, - zna technikę wykonania strzału,	- podczas wykonania strzału ma problem z koordynacją RR i NN,	- podczas wykonania strzału z marszu ma problem z koordynacją NN, skutecznością,	- wymienienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i celność strzału, - prowadzi piłkę prawą i lewą nogą poprawnie technicznie - i wykonuje celny strzał na bramkę, - dokonuje samooceny strzału i pomaga w ocenie współćwiczącym,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziom umiejętności technicznych. - Wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
<u>LEKKATLETYKA</u> RZUT PIŁKĄ PALANTOWĄ	- wykonuje ćwiczenia siłowe wg wskazówek nauczyciela - przyjmuje postawę ciała do rzutu, - odróżnia pojęcia: pchanie, rzut, - zachowuje zasady bezpieczeństwa,	- zna pojęcie siły oraz celowość stosowania ćwiczeń siłowych, - przygotowuje organizm do wysiłku wraz ze współćwiczącymi,	- rozwija swoją siłę poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń siłowych, - przyjmuje prawidłową postawę do rzutu, co zagwarantuje uzyskanie odpowiedniej odległości,	- wykazuje się inwencją twórczą w doborze ćwiczeń siłowych, - i samodzielnie prowadzi ćwiczenia, - przyjmuje prawidłową postawę do rzutów, eliminuje błędy,	- osiąga jeden z trzech najwyższych wyników w klasie,

		- wykonuje rzuty na miarę swoich możliwości,	- dokonuje pomiaru rzutu,	- dokonuje pomiaru, porównuje swój wynik,	
<u>MINI-PIŁKA RĘCZNA</u> PODANIA I CHWYTY, PROWADZENIE PIŁKI	- wykonać chwyt piłki w miejscu, - próbuje wykonać kożłowanie w marszu ze zmianą ręki kożłującej, - ma problemy z koordynacją RR i NN,	- potrafi przyjąć prawidłową pozycję do wykonania podania i chwytu, - wykonać kożłowanie w truchcie ze zmianą ręki kożłującej, - podać piłkę po kożłowaniu do współwyciągającego, jednakże popełnia błąd kroków, - wykonać chwyt piłki w marszu od partnera,	- potrafi wykonać chwyt i podania piłki sposobem górnym i półgórnym w ruchu, - wykonać celne podania piłki w biegu po kożłowaniu, - zdarza się nieprawidłowe prowadzenie ręki z piłką,	- wykonuje celne podania i chwyt poruszając się po boisku w różnych kierunkach, zmiennym tempie, - umie skoordynować pracę RR i NN, - wykorzystać swoje predyspozycje, stosować poznane elementy w grze,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziom umiejętności technicznych, - wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
<u>MINI-KOSZYKÓWKA</u> KOŻŁOWANIE PIŁKI ZAKOŃCZONE RZUTEM NA KOSZ PO ZATRZYMANIU	- zna technikę wykonania rzutu do kosza, - przyjąć prawidłową postawę i wykonać zatrzymanie na jedno lub dwa tempa - nie panuje nad piłką podczas kożłowania, - ma problemy z koordynacją RR i NN, -ucześniczyć w	- próbuje prowadzić piłkę w marszu, wykonać zatrzymanie na jedno lub dwa tempa zakończone łatwiejszym dla siebie rzutem do kosza, - podczas wykonania ćwiczenia ma problem z koordynacją	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność prowadzenia piłki, - wykonuje kożłowanie w truchcie zakończone łatwiejszym dla siebie zatrzymaniem i potrafi oddać rzutem na kosz,	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność kożłowania i celność rzutu, - prowadzić piłkę prawą i lewą ręką poprawnie technicznie. – umie zatrzymać się na jedno lub dwa tempa i wykonać rzut do kosza	w czasie gry wykazuje wysoki poziom umiejętności technicznych. wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry

	ćwiczeniach przygotowujących do rzutów.	wzrokowo – ruchową, - nie panuje nad piłką, nieprawidłowo pracuje RR i NN.	- ma problemy z opanowaniem w/w ćwiczenia w truchcie,	- umie „patrzeć na piłkę”, panuje nad nią, – dokonuje samooceny koźlowania i pomaga w ocenie współpracującym	
<u>GIMNASTYKA</u> SKOK KUCZNY PRZEZ 3 CZĘŚCI SKRZYNI	- zna technikę wykonania skoku, - próbuje wykonać prawidłowe odbicie, - potrafi wymienić przynajmniej dwa ćwiczenia skocznościowe.	prawidłowo układa RR na przyrządzie, - kontroluje ułożenie NN, - próbuje wykonać skok przez skrzynię z asekuracją nauczyciela,	potrafi wykonać skok przez skrzynię po odbiciu od odskoczni z asekuracją nauczyciela, - prawidłowo układa RR na przyrządzie, NN ugięte, zatrzymuje się na skrzyni	- wykonać skok przez skrzynię po odbiciu od odskoczni, - dbać o estetykę wykonanego ćwiczenia, - samodzielnie koryguje swoje błędy,	
<u>LEKKOATLETYKA</u> BIEG NA 50M ZE STARTU WYSOKIEGO	- potrafi zaznaczyć linię startu i linię meły, -potrafi wystartować na komendę,	- zna podstawowe pozycje startowe, -wykonuje ćwiczenia kształtujące przy udziale współćwiczących i pod kierunkiem nauczyciela, -wykazuje się umiejętnością biegu na odcinku startowym,	- samodzielnie wydaje komendę startową, - potrafi szybko zareagować na sygnał startowy -przygotowuje organizm do wysiłku przez odpowiedni dobór ćwiczeń ,	samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku stosując odpowiednie ćwiczenia, - eliminuje własne błędy, -odpowiednio stopniuje szybkość na odcinku biegowym,	- osiąga wysoki wynik (jeden z trzech najlepszych w klasie) -ocenia się na podstawie testu,

				- bada i ocenia szybkość biegową na podstawie testu,	
<u>LEKKOATLETYKA</u> BIEG DŁUGI ZE STARTU WYSOKIEGO – TEST COOPERA – FORMA UPROSZCZONA – 8 MIN. - MARSZOBIEG		- bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 4 minuty),	- pokonuje próbę marszem lub truchtem bez zatrzymania ale nie w całości,	- pokonuje całą próbę marszem, bądź truchtem bez zatrzymania,	- pokonuje całą próbę truchtem bez zatrzymania,
<u>PŁYWANIE</u> PRZEPŁYNIĘCIE ODCINKA NA PIERSIACH I PLECACH	- podchodzi do próby,	- przepływa długość na piersiach i plecach z zatrzymaniem, widoczne błędy w ułożeniu rąk na piersiach, nie prawidłowe ułożenie bioder i stóp na grzbiecie,	- przepływa długości na piersiach i plecach bez zatrzymania, brak płynności ruchu,	- wykonuje swobodne ruchy NN i RR w trakcie płynięcia na piersiach i plecach, prawidłowa pływalność ciała,	- osiąga wysokie wyniki (trzy najszybsze osoby z klasy),
<u>TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</u>			- bierze udział w teście,	- zalicza wszystkie próby testu,	- osiąga jeden z trzech najwyższych wyników w klasie.