WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KL V

niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych

SEMESTR I

ocena dopuszczająca	*ocena dostateczna*	*ocena dobra*	*ocena bardzo dobra*	*ocena celująca*
Uczeń: ➢ nie dba o swoją sprawność fizyczną, wykonuje ćwiczenia z wieloma błędami, ➢ utrzymuje sprawność motoryczną na niezmiennym poziomie: nie poprawia swoich wyników w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➢ wykonuje start niski, skok w dal, rzut piłeczką palantową, ale nieprawidłowo, ➢ podejmuje próby odbicia piłki sposobem dolnym oraz wykonania zagrywki sposobem dolnym, ➢ porusza się w rytmie dwutaktu, wymaga korekty nauczyciela, ➢ wykona zatrzymanie na 1 tempo, ➢ podejmuje próby wykonania przewrotu	Uczeń: ➢ nie dba o swoją sprawność fizyczną, wykonuje ćwiczenia z błędami, ➢ wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym: nieznacznie poprawia swoje wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➢ wykonuje start niski, skok w dal, rzut piłeczką palantową z dużymi błędami technicznymi, ➢ odbija piłkę sposobem dolnym niepewnie z dużymi błędami, ➢ nieprawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym, ➢ poprawnie wykona dwutakt z marszu, ➢ wykona zatrzymanie na 1 i dwa tempa po korekcie nauczyciela ma problem z rzutem,	Uczeń: ➢ dysponuje ogólną dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia z małymi błędami, ➢ wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym: stara się poprawiać swoje wyniki w biegu na 60 m i 600m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➢ wykonuje start niski, po korekcie nauczyciela, ➢ wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal po korekcie nauczyciela, ➢ poprawnie trzyma piłeczkę przy rzutach piłką palantową, ➢ odbija piłkę sposobem dolnym z małymi błędami, ➢ poprawnie wykonuje zagrywkę sposobem dolnym bez przejścia przez siatkę,	Uczeń: ➢ dysponuje ogólną bardzo dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia bezbłędnie, ➢ wykazuje postępy w usprawnianiu motorycznym: uzyskuje dobre wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➢ prawidłowo wykonuje start niski, ➢ poprawnie wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal, ➢ poprawnie ustawia nogę zakroczną i trzyma piłkę przy rzutach piłeczką palantową, ➢ prawidłowo odbija piłkę sposobem dolnym, ➢ prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę, ➢ prawidłowo wykona dwutakt po biegu,	Uczeń: ➢ dysponuje wybitną ogólną sprawnością fizyczną, wykonuje trudne ćwiczenia bezbłędnie, ➢ wykazuje duże postępy w usprawnianiu motorycznym: uzyskuje bardzo dobre wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➢ bez zastrzeżeń pod względem technicznym wykonuje start niski, ➢ prawidłowo wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal, ➢ prawidłowo ustawia nogę zakroczną i trzyma piłkę przy rzutach piłeczką palantową, ➢ swobodnie i dobrze technicznie odbija piłkę sposobem dolnym zachowując prawidłową postawę, ➢ swobodnie i dokładnie

w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z pomocą nauczyciela, ➢ zna zasady bezpieczeństwa, ➢ posiada duże braki w wiadomościach dotyczących przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a tych, które posiada nie wykorzystuje w praktyce. ➢ nie wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;	➢ wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego tylko z pomocą nauczyciela, ➢ zna zasady bezpieczeństwa, ale czasami się do nich nie stosuje, ➢ posiada duże braki w wiadomościach dotyczących przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a te, które posiada słabo potrafi wykorzystać w praktyce. ➢ nie wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;	➢ poprawnie wykona dwutakt z biegu, wymaga korekty nauczyciela, ➢ poprawnie wykona rzut na 1 i 2 tempa, wymaga korekty nauczyciela, ➢ wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, ➢ zna zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze się do nich stosuje, ➢ słabo zna przepisy sportowe w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, ale te, które zna stara się wykorzystywać w praktyce, ➢ przeprowadza rozgrzewkę z pomocą nauczyciela. ➢ z trudem wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera; ➢ Ma dobrą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej	➢ prawidłowo wykona rzut do kosza po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa, ➢ samodzielnie wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do postawy po korekcie nauczyciela, ➢ zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć, ➢ wykazał się znajomością przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, przeważnie stosuje je w praktyce, ➢ samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę. ➢ wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera; ➢ ma bardzo dobrą wiedzę z edukacji zdrowotnej	wykonuje zagrywkę sposobem dolnym, z przejściem przez siatkę, ➢ swobodnie i dokładnie, w dobrym tempie wykona dwutakt po biegu, ➢ swobodnie i dokładnie, wykona rzut do kosza po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa, ➢ samodzielnie i bezbłędnie wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do postawy z zachowaniem zasad samoasekuracji, ➢ zna zasady bezp. i stosuje je podczas zajęć, ➢ wykorzystuje w praktyce znajomość przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, ➢ samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę. ➢ wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;

SEMESTR II

wymagania konieczne ***ocena dopuszczająca***	wymagania podstawowe ***ocena dostateczna***	wymagania rozszerzające ***ocena dobra***	wymagania dopełniające ***ocena bardzo dobra***	wymagania ponadpodstawowe ***ocena celująca***
Uczeń: ➢ nie dba o swoją sprawność fizyczną, wykonuje ćwiczenia z wieloma błędami, ➢ utrzymuje sprawność motoryczną na niezmiennym poziomie: nie poprawia swoich wyników w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➢ wykonuje start niski, skok w dal, rzut piłeczką palantową, ale nieprawidłowo, ➢ kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu (MPR) ➢ podejmie próby wykonania stania na rękach przy drabince, ➢ zna zasady bezpieczeństwa, ➢ posiada duże braki	Uczeń: ➢ nie dba o swoją sprawność fizyczną, wykonuje ćwiczenia z błędami, ➢ wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym: nieznacznie poprawia swoje wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➢ wykonuje start niski, skok w dal, rzut piłeczką palantową z dużymi błędami technicznymi, ➢ wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu, ➢ wykona z dużą pomocą nauczyciela stanie na rękach przy drabince, ➢ zna zasady bezpieczeństwa, ale czasami się do nich nie	Uczeń: ➢ dysponuje ogólną dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia z małymi błędami, ➢ wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym: stara się poprawiać swoje wyniki w biegu na 60 m i 600m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➢ wykonuje start niski, po korekcie nauczyciela, ➢ wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal po korekcie nauczyciela, ➢ poprawnie trzyma piłeczkę przy rzutach piłką palantową, ➢ poprawnie wykonuje kozłowanie slalomem prawą i lewą ręką w wolnym tempie,	Uczeń: ➢ dysponuje ogólną bardzo dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia bezbłędnie, ➢ wykazuje postępy w usprawnianiu motorycznym: uzyskuje dobre wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➢ prawidłowo wykonuje start niski, ➢ poprawnie wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal, ➢ poprawnie ustawia nogę zakroczną i trzyma piłkę przy rzutach piłeczką palantową, ➢ prawidłowo wykonuje kozłowanie slalomem prawą i lewą ręką, ➢ wykona samodzielnie	Uczeń: ➢ dysponuje wybitną ogólną sprawnością fizyczną, wykonuje trudne ćwiczenia bezbłędnie, ➢ wykazuje duże postępy w usprawnianiu motorycznym: uzyskuje bardzo dobre wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➢ bez zastrzeżeń pod względem technicznym wykonuje start niski, ➢ prawidłowo wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal, ➢ prawidłowo ustawia nogę zakroczną i trzyma piłkę przy rzutach piłeczką palantową, ➢ swobodnie i dokładnie wykonuje kozłowanie slalomem prawą i lewą

w wiadomościach dotyczących przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a tych, które posiada nie wykorzystuje w praktyce. ➢ nie umie sam mierzyć tętna ➢ nie wyjaśnia zasad kulturalnego kibicowania.	stosuje, ➢ posiada duże braki w wiadomościach dotyczących przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a te, które posiada słabo potrafi wykorzystać w praktyce. ➢ nie umie sam mierzyć tętna ➢ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania z duża pomocą	➢ wykona z niewielką pomocą nauczyciela stanie na rękach przy drabince, ➢ zna zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze się do nich stosuje, ➢ słabo zna przepisy sportowe w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, ale te, które zna stara się wykorzystywać w praktyce, ➢ przeprowadza rozgrzewkę z pomocą nauczyciela. ➢ mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku z pomocą n-la, ➢ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. ➢ Ma dobrą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej	z drobnymi błędami technicznymi stanie na rękach przy drabince, ➢ zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć, ➢ wykazał się znajomością przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, przeważnie stosuje je w praktyce, ➢ samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę. ➢ mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku ➢ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. ➢ Ma bardzo dobrą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej	ręką w szybkim tempie, ➢ wykona samodzielnie i bezbłędnie stanie na rękach przy drabinkach, ➢ zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć, ➢ wykorzystuje w praktyce znajomość przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, ➢ samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę. ➢ mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku; ➢ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. ➢ Ma bardzo dobrą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej

Oceniamy ucznia na podstawie obserwacji na każdych zajęciach i premiujemy „plusami” a karzemy „minusami”. Trzy plusy składają się na ocenę celującą. Uczeń może dostać plusa za zaangażowanie na zajęciach i za włożony wysiłek w ćwiczenia. Uczeń ma prawo poprawić każdą ocenę. Sprawdzamy wiadomości w trakcie zajęć wychowania fizycznego, obserwujemy zachowanie się oraz reakcje ucznia w różnych sytuacjach.

Zbigniew Łaziński