

Kryteria wymagań na poszczególne oceny z wychowania fizycznego klasa V

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć				
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
		→ Prawie zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów. → Nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowo-rekreacyjne. → Wykonuje ćwiczenia w czasie zajęć, ale często w sposób niedokładny, bez zaangażowania.	→ Prawie zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego. → Współpracuje z nauczycielem i rówieśnikami. → W sposób bardzo dobry wykonuje ćwiczenia w czasie zajęć. → Czasami bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych. → Aktywnie uczestniczy w grach rekreacyjnych	→ Systematycznie bierze udział i jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego. → Pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych. → Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem i rówieśnikami. → Systematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

				→ W sposób bardzo dobry wykonuje ćwiczenia w czasie lekcji → Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć. → Aktywnie uczestniczy w grach rekreacyjnych, pomaga w organizacji rozgrywek
Rozwój fizyczny i Sprawność fizyczna (kontrola)				
		→ Zalicza testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na poziomie dobrym → Nie uzyskuje postępów w kolejnych próbach sprawnościowych. → Demonstruje z pomocą nauczyciela ćwiczenia	→ Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania na poziomie bardzo dobrym. → Uzyskuje postęp w kolejnych próbach sprawnościowych. → Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie	→ Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na wysokim poziomie → Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych w próbach sprawnościowych.

		wzmacniające mięśnie posturalne, ćwiczenia gibkościowe	posturalne, ćwiczenia gibkościowe, koordynacyjne	→ Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe → Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne
Umiejętności ruchowe				
Gimnastyka				
→ Potrafi wykonać przetoczenia, leżenie, leżenie przewrotne.	→ Potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do siadu, przewrót w tył z przysiadu podpartego do siadu z asekuracją i pomocą nauczyciela.	→ Potrafi wykonać układ gimnastyczny (Błędy w technice wykonania, brak estetyki ruchu) z zastosowaniem przewrotu w przód i tył, stania na rękach z asekuracją/ przy ścianie	→ Potrafi wykonać układ gimnastyczny z zastosowaniem przewrotu w przód i tył, Stania na rękach przy ścianie	→ Potrafi wykonać układ gimnastyczny bez większych błędów według własnej inwencji z zastosowaniem przewrotu w przód z marszu i przewrotu w tył (z pozycji zasadniczej do rozkroku), stania na rękach, przerzutu bokiem
Lekkoatletyka				
		→ Wykonuje próby wchodzące w skład	→ Wykonuje próby wchodzące w skład	

		czwórboju lekkoatletycznego bez zaangażowania i aktywności → Potrafi z błędami wykonać start niski i wysoki oraz przekazanie pałeczki sztafetowej	czwórboju lekkoatletycznego → Potrafi z małymi błędami przekazać pałeczkę sztafetową, potrafi wykonać start niski i wysoki → Z Pomocą nauczyciela prowadzi fragment rozgrzewki	→ Aktywnie wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego (poprawna technika) → Potrafi prawidłowo przekazać pałeczkę sztafetową, potrafi wykonać start niski i wysoki → Prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej
Piłka nożna				
→ Potrafi prowadzić piłkę po prostej, zatrzymać i uderzyć na bramkę	→ Potrafi prowadzić piłkę po slalomie i uderzyć piłkę na bramkę po kilku krokach rozbiegu	→ Potrafi prowadzić piłkę po slalomie i uderzyć piłkę na bramkę po kilku krokach rozbiegu	→ Potrafi prowadzić piłkę po slalomie ze zmianą kierunku poruszania się	→ Potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem, wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, po slalomie ze zmianą kierunku poruszania się prawą lub lewą nogą Uderzyć piłkę na bramkę po podaniu od współwiczającego Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią nogi, podeszwą.

				wykonanie bez większych błędów technicznych, szybko, płynnie w biegu)
Koszykówka				
→ Potrafi kozłować piłkę w miejscu bez zmiany ręki kozłującej, rzucić piłkę do kosza z miejsca.	→ Potrafi kozłować piłkę w marszu po prostej, bez zmiany ręki kozłującej, rzut z dwutaktu z miejsca bez kozłowania piłki (materac)	→ Potrafi kozłować piłkę w marszu po slalomie ze zmianą ręki kozłującej, ze zmianą kierunku poruszania, wykonanie dwutaktu z miejsca bez kozłowania piłki.	→ Potrafi kozłować piłkę w biegu po slalomie ze zmianą ręki kozłującej, ze zmianą kierunku poruszania, wykonanie rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu (materac), rzut z miejsca	→ Potrafi kozłować piłkę w biegu ze zmianą ręki kozłującej po slalomie, ze zmianą kierunku poruszania, wykonanie rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu, rzut z miejsca
Siatkówka				
	→ Potrafi ustawić się w pozycji siatkarskiej i odpowiednio ustawić ramiona do odbicia sposobem oburącz dolnym. → Potrafi odbić sposobem oburącz górnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 3	→ Potrafi ustawić się w pozycji siatkarskiej, odbić piłkę sposobem oburącz dolnym po podaniu . → Potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 4	→ Potrafi ustawić się w pozycji siatkarskiej, odbić piłkę sposobem oburącz dolnym po podaniu przez siatkę → Potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 5	→ Potrafi ustawić się w pozycji siatkarskiej odbić piłkę sposobem oburącz dolnym po podaniu przez siatkę i trafić na materac → Potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 6

Piłka Ręczna				
→ Potrafi rzucić piłkę jednorącz z miejsca do bramki , podać jednorącz. (wykonanie ruchu w prostych warunkach)	→ Potrafi rzucić piłkę jednorącz z marszu do bramki , podać jednorącz (dużo błędów, ruchy nieskoordynowane)	→ Potrafi kozłować piłkę po prostej w marszu, rzucić piłkę jednorącz z miejsca, podać jednorącz sposobem półgórnym w miejscu.	→ Potrafi kozłować piłkę po slalomie, rzucić piłkę jednorącz z marszu do bramki, podać jednorącz sposobem półgórnym w miejscu.	→ Potrafi kozłować piłkę po slalomie, rzucić piłkę z biegu, wykonać podanie jednorącz półgórne w biegu. (wykonanie płynne, bez większych błędów)
Taniec				
			→ Wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik) → Wykonuje proste kroki figury tańców wg inwencji nauczyciela	→ Prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki → Łączy kroki taneczne z elementami gimnastyki → Wykorzystuje urządzenia cyfrowe do swojego układu tanecznego
Wiadomości z kultury fizycznej, bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej				

			→ Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. → Zna podstawowe przepisy ZGS → Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych → Zna przepisy ZGS i potrafi wymienić gry zespołowe, rekreacyjne → Zna test Coopera, wie jaką zdolność ruchową kształtuje → Zna zasady asekuracji na zajęciach z gimnastyki → Potrafi wymienić podstawowe grupy mięśniowe → Wskazuje pozytywne mierniki zdrowia → Zna piramidę żywienia	→ Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. → Zna zasady asekuracji i zachowania bezpieczeństwa na zajęciach z gimnastyki. → zna podstawowe przepisy ZGS i potrafi wymienić gry zespołowe, rekreacyjne → zna Test Coopera i potrafi go samodzielnie przeprowadzić. Wie jaką zdolność ruchową kształtuje → Potrafi wymienić podstawowe grupy mięśniowe i gdzie się znajdują → Wskazuje pozytywne mierniki zdrowia i zasady hartowania się → Zna piramidę zdrowego żywienia (wykonał plakat)
--	--	--	--	---

				→ Zna metodę relaksacyjną, ćwiczenia oddechowe, kształtujące uważność (potrafi zademonstrować i opisać)
--	--	--	--	--