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 trakcje 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 demonstruje 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

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
				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 wzmacniające mięśnie posturalne, ćwiczenia gibkościowe.	● Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania na poziomie bardzo dobrym. ● Uzyskuje postęp w kolejnych próbach sprawnościowych. ● Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, ćwiczenia gibkościowe, koordynacyjne.	● Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na wysokim poziomie. ● Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych w próbach sprawnościowych. ● Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe. ● Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne.
Umiejętności ruchowe - Gimnastyka				

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
• 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 czwórboju lekkoatletycznego bez zaangażowania i aktywności. • Potrafi z błędami wykonać start niski i wysoki oraz przekazanie pałeczki sztafetowej.	• Wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego. • Potrafi z małymi błędami przekazać pałeczkę sztafetowa, 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 sztafetowa, potrafi wykonać start niski i wysoki. • Prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej.
Piłka nożna				

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
• Potrafi prowadzić piłką 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. • Uderzyć piłkę po kilku krokach rozbiegu, przyjęcie piłki podeszwą.	• 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 współćwiczącego. 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 zmiana 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 zmiana 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.

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
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				

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
			• 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	• 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

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
			podstawowe grupy mięśniowe. ● Wskazuje pozytywne mierniki zdrowia. ● Zna piramidę żywienia.	hartowania się. ● Zna piramidę zdrowego żywienia (wykonał plakat). ● Zna metodę relaksacyjną, ćwiczenia oddechowe, kształtujące uważność (potrafi zademonstrować i opisać).