Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne

**ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE DLA KLASY V**

**Na ocenę z wychowania fizycznego mają wpływ takie elementy jak:**

**- postawa i aktywność ucznia podczas lekcji;**

**- frekwencja, przygotowanie ucznia do lekcji;**

**- wiadomości;**

**- sprawdziany umiejętności**

PIERWSZY OKRES

**I LEKKOATLETYKA**

1. Bieg na dystansie 600m

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

 Dz. 2,20 i poniżej;

 Chł. 2,15 i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

 Dz. 2,21 – 2,40

 Chł. 2,16 – 2,35

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,

 bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

2. Bieg na dystansie 60m

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

 Dz. 10,2 sek i poniżej;

 Chł. 9,5 sek i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

 Dz. 10,3 – 11,3 sek

 Chł. 9.6 – 10,6 sek

Dobry

Dz. 11,4 – 12,4

Chł. 10,7 – 11,7

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**II PRÓBA ZWINNOŚCI**

Bieg wahadłowy 4x10m

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

 Dz. 11,0 s i poniżej;

 Chł. 10,3s i poniżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

 Dz. 11,1 – 12,3 s

 Chł. 10,4 – 11,8 s

Dobry

Dz. 12,4 – 13,9

Chł. 11,9 – 13,5

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**III. MINI PIŁKA RĘCZNA**

 1. Rzut piłki do bramki z biegu

Celujący- uczeń wykona poprawnie technicznie rzut do bramki

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut do bramki z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń wykona rzut do bramki po korekcie nauczyciela

Dostateczny – uczeń nie potrafi wykonać prawidłowego zamachu i rzutu

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

DRUGI OKRES

**I PRÓBA MOCY**

Skok w dal z miejsca

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

 Dz. 1,84 m i powyżej;

 Chł. 1,92 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

 Dz. 1,65 –1,83 m

 Chł. 1,72 – 1,91 m

Dobry

Dz. 145 – 164

Chł. 153 - 171

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**II LEKKOATLETYKA**

1. Rzut piłką lekarską w przód z nad głowy

 Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

 Dz. 5,00 m i powyżej;

 Chł. 5,70 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

 Dz. 4,50 – 4,90 m

 Chł. 5,00 – 5,60 m

Dobry

Dz. 4,00 – 4,40

Chł. 4,50 – 4,90

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

 2. Skok w dal z rozbiegu

Celujący – uczeń wykona skok na odległość:

 Dz. 3,60 m i powyżej;

 Chł. 3,90 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona skok na odległość:

 Dz. 3,20 – 3,59m

 Chł. 3,40 – 3,89m

Dobry

Dz. 3,19 – 2,80

Chł. 3,39 – 3,00

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

3. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

 Dz. 24m i powyżej;

 Chł. 35m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

 Dz. 20 – 23m

 Chł. 34 – 37m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,

 bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**III GIMNASTYKA**

 1. Przewrót w tył z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg.

Celujący - uczeń wykona przewrót w tył poprawnie technicznie

Bardzo dobry – uczeń wykona przewrót w tył z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń wykona przewrót w tył z małymi błędami technicznymi i pomocą

 Nauczyciela

Dostateczny – uczeń wykona przetoczenie w tył zamiast przewrotu;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**IV MINI SIATKÓWKA**

Celujący – uczeń wykona odbicia z prawidłową pracą rąk i nóg

Bardzo dobry – uczeń wykona odbicia z małymi błędami technicznymi;

Dobry - uczeń wykona odbicia, nie zawsze zachowując prawidłową postawę

Dostateczny – uczeń ma trudności z prawidłowym wykonaniem odbicia

**V MINI KOSZYKÓWKA**

 1. Rzut piłki do kosza jednorącz z miejsca

Celujący – uczeń wykona poprawny technicznie i celny rzut do kosza(6/10)

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut do kosza z małymi błędem technicznym (5/10)

Dobry – uczeń wykona rzut do kosza z małymi błędami technicznym (4/10)

Dostateczny – uczeń wykona rzut do kosza dowolną techniką (3/10)

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.