

KRYTERIA I WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V

Dział programu	WYMAGANIA PROGRAMOWE							Cele operacyjne
	Zadania	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
LEKKA ATLETYKA Chłopcy	Bieg na 60 m	9,90	10,20	10,80	11,25	11,80	Ocenę tą otrzymuje uczeń, który odmówił wykonania ćwiczenia bez podania powodu oraz zwolnienia	Uczeń potrafi pokonać krótki dystans w odpowiednim tempie oraz 5 min. Bieg ciągły w dowolnym tempie. Uczeń potrafi wykonać odbicie jednonóż do skoku w dal oraz rzuty z miejsca małymi przedmiotami RP i RL.
	Bieg na 300 m	0,56	0,59	1,03	1,12	1,14		
	Bieg na 600 m	2,22	2,25	2,37	2,52	2,55		
	Bieg na 1000 m	3,40	3,45	4,15	4,80	5,30		
	skok w dal	380	360	330	310	295		
	rzut piłką lekarską	770-730	620-560	550-510	500-450	440 - i mniej		
	rzut piłeczką palantową	40	33	30	26	25		
LEKKA ATLETYKA Dziewczęta	Bieg na 60 m	10,12	10,40	11,10	11,75	12,10		
	Bieg na 300 m	0,58	1,02	1,09	1,15	1,17		
	Bieg na 600 m	2,26	2,32	2,52	3,08	3,15		
	skok w dal	340	315	300	285	260		
	rzut piłką lekarską	680-560	550-510	500-470	460-420	410- i mniej		
	rzut piłeczką palantową.	30	25	23	20	18		

1. Bieg na 60 m - ocena czasu pokonania dystansu.
2. Bieg na 300 m - ocena czasu pokonania dystansu.
3. Bieg na 600 m - ocena czasu pokonania dystansu.
4. Bieg na 1000 m - ocena czasu pokonania dystansu.
5. Rzut piłką lekarską w tył zza głowy-ocena odległości rzutu(2kg.)
6. Skok w dal - ocena odległości skoku.
7. Rzut piłeczką palantową - ocena odległości rzutu oraz techniki rzutu.

GIMNASTYKA	Przewroty łączone w przód		z rozbiegu dwa przewroty w przód łączone wykonane płynnie. Postawa gim. Przed i po ćwiczeniu	z marszu dwa przewroty wykonane płynnie. Postawa gimn. Przed i po ćwiczeniu	ćw. Wykonane bez tempa, zatrzymanie między przewrotami	ćw. Wykonane lub próba z asekuracją nauczyciela.	Ocenę tą otrzymuje uczeń, który odmówił wykonania ćwiczenia bez podania powodu oraz zwolnienia	Uczeń potrafi wykonać zwis na przyrządzie typowym i nietypowym, przewrót w przód i w tył dowolnym sposobem. Uczeń umie przejść po przyrządzie równoważnym. Potrafi wykonać skok zawrotny przez ławeczkę oraz naskok kuczny na przyrząd o wysokości 3 elementów skrzyni.
	Przewrót w tył	z postawy wysokiej przewrót płynny w tył do postawy.	z półprzysiadu do przysiadu płynny przewrót w tył	z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego przewrót w tył	ćw. Wykonane z siadu skulnego do siadu klęcznego	postawa przed i po próbie wykonania ćw. samodzielnie lub z asekuracją		
	Skok rozkroczny przez kozła (wysoki)	skok rozkroczny przy odskoczni 70 cm	skok rozkroczny przy odskoczni 60 cm	skok rozkroczny przy odskoczni 20 - 30 cm	skok rozkroczny odskocznia przy koźle	próba wykonania odbicia lub próba przeskoku z asekuracją		
	Stanie na rękach	z marszu na ścieżce gim. z zamachem	z pozycji wysokiej z zamachem stanie na RR przy drabinkach bez asekuracji	z uniku przodem stanie na RR przy drabinkach	z uniku przodem stanie na RR z asekuracją	próba stania na RR z asekuracją tzw. Wieżganie konika		

MINI PIŁKA KOSZYKOWA	Podania piłki	podania piłki w parach w biegu zakończone rzutem na kosz z dwutaktu	podania piłki w parach w biegu zakończone próbą rzutu na kosz.	podania piłki w ruchu z przed klatki piersiowej do partnera	podania piłki w miejscu z przed klatki piersiowej do partnera	próba podania piłki w parach w miejscu z przed klatki piersiowej
	Rzuty do kosza	rzut do kosza z dwutaktu po siałomie z kozłowaniem	rzut do kosza z biegu po wyk. Dwutaktu	rzut do kosza z marszu	rzut do kosza z miejsca	próba rzutu do kosza
	Siałom z kozłowaniem	plynny dynamiczny siałom zakończony rzutem na kosz z dwutaktu	plynny dynamiczny siałom z kozłowaniem i zmianą rąk	siałom ze zmianą rąk wykonany w marszu	Siałom z kozłowaniem w marszu bez zmiany rąk.	próba wykonania siałomu.
MINI PIŁKA SIATKOWA	Przyjęcia i podania piłki w formie odbicia oburącz górne i dolne	odbicia piłki w parach sposobem górnym i dolnym	odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz - z rzutu piłki przez partnera	podrzuty piłki w górę w postawie siatkarskiej	chwyt piłki oburącz w postawie siatkarskiej wysokiej	poruszanie się w postawach siatkarskiej wysokiej
MINI PIŁKA RĘCZNA	Podania piłki w parach zakończone strzałem na bramkę	podania piłki w biegu w parach ze zmianą miejsc zakończone strzałem na bramkę (2 razy zmiana)	podania piłki w biegu ze zmianą miejsc zakończone strzałem na bramkę	podania piłki w biegu w parach ze zmianą bez zmiany zakończone strzałem na bramkę z biegu	podanie piłki w marszu zakończone strzałem na bramkę	podania w miejscu, rzut na bramkę z miejsca
MINI PIŁKA NOŻNA	Podania piłki w parach zakończone strzałem na bramkę	podania piłki w parach w biegu zakończone strzałem na bramkę (6 podań)	podania piłki w parach w truchcie zakończone strzałem na bramkę (5 podań)	podania piłki w parach, w marszu zakończone strzałem na bramkę (4 podania)	podania piłki w parach, w miejscu zakończone strzałem na bramkę	podanie piłki do partnera najprostrzym sposobem zakończone strzałem z miejsca

Ocenę tą otrzymuje uczeń, który odmówił wykonania ćwiczenia bez podania powodu oraz zwolnienia

Uczeń potrafi poruszać się po boisku bez piłki w postawie koszykarskiej, podawać piłkę jedną ręką prawą i lewą oraz chwycić oburącz w miejscu i w ruchu. Uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką.

Uczeń potrafi przyjąć postawę siatkarską, poruszać się po boisku krokiem dostawnym oraz odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym.

Uczeń potrafi podawać i przyjmować piłkę sposobem górnym i półgórnym, kołować piłką prawą i lewą ręką oraz wykonać rzut na bramkę z biegu

Uczeń potrafi podać i przyjąć piłkę oraz wykonać strzał na bramkę dowolnym sposobem. Zna zasady Fair Play oraz podstawowe przepisy gier zespołowych.

Kupka Berta