

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy V szkoły podstawowej

I semestr

Bieg na dystansie 600m

Ocena celująca – czas wykonania próby, zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby

Ocena bardzo dobra – czas wykonania próby, zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby

Ocena dobra – zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby, możliwości psycho-motoryczne każdego ucznia, przygotowanie do podjęcia próby, czas wykonania próby

Ocena dostateczna - zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby, możliwości psycho-motoryczne każdego ucznia, przygotowanie do podjęcia próby, możliwość pokonywania dystansu marszobiegiem, czas wykonania próby

Ocena dopuszczająca - zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby, możliwości psycho-motoryczne każdego ucznia, przygotowanie do podjęcia próby, możliwość pokonywania dystansu marszem, czas wykonania próby.

Ocena niedostateczna – bezzasadna odmowa wykonania próby

Rzut piłką do kosza z miejsca

Ocena celująca – prawidłowy rzut do kosza z miejsca – 5 celnych rzutów (z 5 prób)

Ocena bardzo dobra – prawidłowy rzut – 4 celne rzuty z (5 prób)

Ocena dobra – prawidłowy rzut – 3 celnych rzutów (z 5 prób)

Ocena dostateczna – błędy w wykonywaniu rzutu 2-1 celne rzuty (z 5 prób)

Ocena dopuszczająca – brak umiejętności rzutu

Ocena niedostateczna – bezzasadna odmowa wykonania próby

Rzut piłką lekarską w tył za głowę

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) opanowanie techniki rzutu oraz uzyskana odległość podczas wykonywania prób – ma ona tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń.

Gimnastyczny tor przeszkód

Uczniowie pokonują tor przeszkód na czas. Każdy ma możliwość czterokrotnego pokonania toru po uprzednim zapoznaniu się z nim w próbie bez mierzenia czasu.

Ocena celująca – najlepszy wynik w klasie (osobno dziewczęta i chłopcy) i wyniki do 10% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena bardzo dobra – wyniki do 25% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena dobra – wyniki do 50% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena dostateczna – wyniki powyżej 50% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena dopuszczająca – nie przewiduje

Ocena niedostateczna – bezzasadna odmowa wykonania próby

II semestr

Odbijanie piłką siatkową w parach

Nauczyciel ocenia (poza kryterium nadrzędnym) poprawność pod względem technicznym odbić piłki sposobem górnym i dolnym, umiejętność doboru partnerów do wykonywania próby, umiejętność współpracy w parze. O ocenie decyduje również ilość prawidłowo wykonanych odbić przez uczniów

wykonujących próbę. Każda para ma możliwość trzykrotnego powtórzenia próby.

Skok rozkroczny przez kozła

Ocena celująca – nogi w rozkroku proste, naskok na odskocznię obunóż, lądowanie obunóż stopy złączone

Ocena bardzo dobra - nogi w rozkroku lekko ugięte, naskok na odskocznię obunóż, lądowanie obunóż stopy złączone, lekkie zachwianie po lądowaniu

Ocena dobra - nogi w rozkroku ugięte, naskok na odskocznię obunóż, lądowanie obunóż stopy złączone, nierówny naskok lub lądowanie.

Ocena dostateczna – nogi ugięte, nierówny naskok i/lub lądowanie.

Ocena dopuszczająca – brak umiejętności przeskoczenia przez kozła skokiem rozkrocznym.

Ocena niedostateczna - bezzasadna odmowa wykonania próby

Rzut piłeczką palantową

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) opanowanie techniki rzutu oraz uzyskana odległość podczas wykonywania prób – ma ona tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń.

Skok w dal techniką naturalną

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) opanowanie techniki skoku w dal oraz uzyskana odległość podczas wykonywania prób – ma ona tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń. Uczniowie mają do wyboru skok w dal z rozbiegu lub skok w dal z miejsca.

Bieg na dystansie 60m

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) prawidłowe ustawienie i start niski z bloków startowych oraz opanowanie komend. Czas uzyskany w biegu na dystansie 60m ma tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń.