

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego Szkoły Podstawowej Miejskiego Zespołu Szkół nr 5 w Gorlicach

Klasa V

Piłka koszykowa

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku

Ocena celująca (6):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu.

Ocena bardzo dobra (5):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu.

Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku.

Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku.

Ocena dopuszczająca (2):

*Podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Podania i chwyt:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena bardzo dobra (5):

*Stosuje prawidłową technikę podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.

Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji.

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z miejsca, z biegu i po kozłowaniu.

Ocena bardzo dobra (5):

* Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.

Ocena dobra (4):

* Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza dowolnym sposobem.

Ocena dostateczna (3):

*Rzut piłki do kosza z miejsca.

Ocena dopuszczająca (2):

*Podejmuje próby rzutu piłki do kosza z miejsca.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

4. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika rzutu do kosza po dwutakcie.

Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowe wykonanie dwutaktu.

Ocena dobra (4):

*Prawidłowo wykonuje dwutakt z marszu.

Ocena dostateczna (3):

*prawidłowo wykonuje dwutakt z miejsca

Ocena dopuszczająca (2):

*Próbuje wykonać dwutakt z miejsca.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa

1. Zagrywka dolna

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5 metrów.

*5 zagrywek- ocena celująca (6)

*4 zagrywki- ocena bardzo dobra (5)

*3 zagrywki- ocena dobra (4)

*2 zagrywki- ocena dostateczna (3)

*1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2)

2.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym w dwójkach przez siatkę.

*5 odbić- ocena celująca (6)

*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

*3 odbicia- ocena dobra (4)

*2 odbicia- ocena dostateczna (3)

*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

3. Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem dolnym po rzucie współwiczającego przez siatkę.

*5 odbić- ocena celująca (6)

*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

*3 odbicia- ocena dobra (4)

*2 odbicia- ocena dostateczna (3)

*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

LA

1. Bieg na dystansie 60 m

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.

4. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie

5. Bieg na dystansie 800 metrów dziewcząt

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie

6. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie

Gimnastyka

1. Przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu podpartego:

Błędy

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b) złe ułożenie rąk

c) przewrót na głowie

d) uderzenie biodrami o podłoże

e) brak wyprost w kolanach

f) brak złączenia nóg

g) podparcie przy zakończeniu ćwiczenia

h) brak płynności

Ocena:

6- _____

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c

2-e, h, g, f, d, c, b

1-Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) przy asekuracji współwiczającego

Błędy:

a) ugięte ręce

b) ugięte nogi

c) brak zachowania kąta prostego

d) złe ułożenie głowy

e) brak unoszenia tułowia

Ocena:

6- _____

5- b

4- b, a

3- b, a, c

2- e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Skok przez kozła

Błędy:

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b) złe odbicie

c) brak wysokiego uniesienia bioder

d) brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce

e) złe lądowanie

Ocena:

6- _____

5- d

4- d, c

3- d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka ręczna

Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut do bramki z wyskoku

Błędy:

a) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża

b) niedokładne podanie, niedostosowane siłą do partnera

c) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu

d) brak amortyzacji przy chwycie

- e) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- f) nieodprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia

ocena:

6 _____

5 - 1 błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 4 dowolne błędy

2 - 5 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka nożna

Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę

Błędy:

- a) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b) brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- c) brak płynności ćwiczenia
- d) nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę
- e) brak celności

ocena:

6 _____

5 - e

4 - e + 1 dowolny błąd

3 - e + 2 dowolne błędy

2 - e + 3 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego:

mgr Telega Piotr

mgr Przybycień Grzegorz

mgr Oczkowicz Katarzyna