

## **Kryteria wymagań na oceny z wychowania fizycznego klasa V.**

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

### **1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne**

### **2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć**

### **3. Sprawność fizyczną**

- siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s ( wg MTSF )
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ( wg MTSF )
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

### **4. Umiejętności ruchowe**

#### **Pilka 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:**

- cena celująca (6):

\*Prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.

- cena 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 z dwutaktu z miejsca bez kozłowania piłki:**

- Ocena celująca (6):

\*Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

- Ocena bardzo dobra (5):

\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

- Ocena dobra (4):

\* rzut piłki do kosza po dwutakcie z małym błędem.

- Ocena dostateczna (3):

\*rzut piłki do kosza po dwutakcie z dwoma błędami.

Ocena dopuszczająca (2):

\* \*rzut piłki do kosza po dwutakcie z trzema błędami.

- Ocena niedostateczna (1):

- \*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

#### **Pilka ręczna**

##### **1. Zebranie piłki z podłoża, podanie jednoręcz pólgorne w biegu, chwyt, rzut do bramki z biegu.**

- 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. nie odprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia

**Ocena:**

- \* ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- \* ocena bardzo dobra (5) - 1 błąd
- \* ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy
- \* ocena dostateczna (3) - 4 dowolne błędy
- \* ocena dopuszczająca (2) - 5 dowolnych błędów
- \* ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

## **Pilka siatkowa**

### **1. Zagrywka sposobem dolnym z odległości 3 - 4 m.**

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

- \* ocena celująca (6)- 5 zagrywek
- \* ocena bardzo dobra (5)- 4 zagrywki
- \* ocena dobra (4) 3 zagrywki
- \* ocena dostateczna (3)- 2 zagrywki
- \* ocena dopuszczająca (2)- 1 zagrywka
- \* ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

### **2. Odbicia piłki sposobem górnym w parach.**

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

- \* ocena celująca (6)- 6 odbić
- \* ocena bardzo dobra (5)- 5 odbicia
- \* ocena dobra (4)- 4 odbicia
- \* ocena dostateczna (3)- 3 odbicia
- \* ocena dopuszczająca (2)- 2 odbicie
- \* ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

## **Gimnastyka**

### **1. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu:**

- Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk
- c.) Przewrót na głowie
- d.) Uderzenie biodrami o podłoże
- e.) Brak wyprostu w kolanach
- f.) Brak złączenia nóg
- g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.) Brak płynności

**Ocena:**

- \* ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- \* ocena bardzo dobra (5)- e, h
- \* ocena dobra (4)- e, h, g, f
- \* ocena dostateczna (3)- e, h, g, f, d, c
- \* ocena dopuszczająca (2)- e, h, g, f, d, c, b
- \* ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

### **2. Skok kuczny przez skrzynię 3-4 części.**

- Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe odbicie od odskoczni
- c.) Złe ustawienie rąk na skrzyni
- d.) Brak amortyzacji przy lądowaniu
- e.) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- f.) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

**Ocena:**

- \* ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- \* ocena bardzo dobra (5)- d

- \* ocena dobra (4)- d, e, b
- \* ocena dostateczna (3)- d, e, b, c
- ocena dopuszczająca (2)- d, e, b, c, f
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

### 3.Podpór lukiem leżąc tyłem „mostek”

Błędy:

- a)niepełny wyprost RR i ułożenie ich nie prostopadle do podłogi,
- b)przestawienie rąk i nóg
- c)stawanie na palcach nóg,
- d)brak odchylenia głowy w tył,
- e)duże wygięcie kręgosłupa w części lędźwiowej przy małej w części piersiowej.

**Ocena:**

- \* ocena celująca (6)- zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- \* ocena bardzo dobra (5)- d
- \* ocena dobra (4)- , a , b
- \* ocena dostateczna (3)- a , b, c
- ocena dopuszczająca (2)- a, b, c, d
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

## Lekka atletyka

### 1.Poprawna technika startu niskiego na komendy startera.

#### Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu

##### Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
10,2	10,4	10,9	11,2	powyżej 11,2

##### Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,7	10,0	10,5	11,0	powyżej 11,0

### 2.Bieg na dystansie 400 metrów dziewczęta, 600 metrów chłopcy z pomiarem czasu

#### Dziewczęta 400m

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
1,30	1,35	1,40	1,45	powyżej 1,45

#### Chłopcy 600m

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
2,30	2,35	2,40	2,45	powyżej 2,45

### 3.Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę

#### Dziewczęta

Ocena	Ocena	Ocena	Ocena	Ocena

<b>celująca minimum (sek)</b>	<b>bardzo dobra minimum (sek)</b>	<b>dobra minimum (sek)</b>	<b>dostateczna minimum (sek)</b>	<b>dopuszczająca minimum (sek)</b>
<b>6.00</b>	<b>5.35</b>	<b>4.50</b>	<b>4.00</b>	<b>poniżej 4,00</b>

#### **Chłopcy**

<b>Ocena celująca minimum (sek)</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (sek)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum (sek)</b>
<b>7.00</b>	<b>6.00</b>	<b>5.50</b>	<b>5.00</b>	<b>poniżej 5,00</b>

#### **4.Rzut piłeczką palantową na odległość**

##### **Dziewczęta**

<b>Ocena celująca minimum (sek)</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (sek)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum (sek)</b>
<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>poniżej 16</b>

##### **Chłopcy**

<b>Ocena celująca minimum (sek)</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (sek)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum (sek)</b>
<b>40</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>poniżej 26</b>