

KRYTERIA WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
KLASA 5 / I SEMESTR /

DYSCYPLINA	ZAKRES OCENIANIA	OCENA	POZIOM WYMAGAŃ
LEKKA ATLETYKA	1. bieg 50 m. 2. skok w dal 3. start niski	1-6 1-6 2 3 4 5	-średnia ocena 1) - wg czasów; 2) zaangażowanie ucznia - wg odległości - wykonuje start niski na komendy startera, - ma prawidłowo ustawione NN i RR - unosi biodra wysoko oraz wychyla barki poza linię startu, - rozpoczyna bieg zbliżeniem prawej ręki i lewej nogi (lub odwrotnie), przyspiesza na dystansie.
KOSZYKÓWKA	1.rzut do kosza z miejsca 2. -koźłowanie slalomem 2 razy na czas 3,6m-1.8m-1,8m	1-6 1-6 2 3 4 5	- wg ilości trafień - wg czasów /uwzględniając kryterium techniki/ - koźłuje tylko jedną ręką, - popełnia błędy koźłowania - koźłowanie ze zmianą ręki koźlującej, - koźłowanie ręką dalszą od chorągiewki
PIŁKA RĘCZNA	1. podanie jednorącz chwytem oburącz ćw. w dwójkach w odległości ok.. 4-5 m	2 3 4 5	- wykonuje ćw. w miejscu, potrafi podać do partnera, chwytą piłkę oburącz - potrafi podać celnie, chwytą piłkę nie zawsze pewnie - ćw. wykonuje w ruchu / trucht w miejscu /, podanie jest celne, po chwycie piłki ściąga ją na w kierunku ręki podającej - ćw. wykonuje w ruchu / w truchcie zbliża się i oddala od partnera/, całość wykonuje płynnie, lekko rotuje T
PIŁKA SIATKOWA	1. odbicie sposobem górnym nad sobą raz o ścianę z odl 1.5m 2. odbicie sposobem dolnym nad sobą	1-6 1-6	-wg ilości prawidłowych odbić -wg ilości prawidłowych odbić
GIMNASTYKA	1. przewrót w przód z postawy do postawy 2. skok kuczny przez 4 cz. skrzyni z odbicia z odskoczni	2 3 4 5 2 3 4 5	- wykonuje przewrót w przód - przetoczenie - dotyka głową materaca, pomaga RR przy wstawaniu - wykonuje przewrót w sposób płynny i w linii prostej, ma nogi proste podczas przewrotu - ćwiczenie wykonuje płynnie i pewnie bez błędów, mocno odbija się nogami, podczas przewrotu występuje faza lotu - wykonuje naskok na skrzynię - przeskakuje skrzynię z NN lekko w bok - przeskakuje skrzynię, dobrze układa RR na skrzyni, - wykonuje przeskok w sposób płynny, rozbieg dynamiczny, prawidłowo układa RR i NN w czasie przeskoku, lądowanie bez zachwiał
TENIS STOŁOWY	1. odbicie z forhendu	2 3 4 5	- odbija piłeczkę stroną forhendową - prawidłowo trzyma raketę, - właściwe ustawienie T, NN i RR, często przebija piłeczkę nad siatką - celne i dokładne przebijanie piłeczki nad siatką

Oznaczenie skrótów - NN- nogi; RR- ramiona, ręce; T- tułów;

**KRYTERIA WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
KLASA 5 / II SEMESTR /**

DYSCYPLINA	ZAKRES OCENIANIA	OCENA	POZIOM WYMAGAŃ
LEKKA ATLETYKA	1. rzut piłeczką palantową	1-6	- średnia ocena 1) - wg czasów 2) zaangażowanie ucznia
	2. 600 m / 800 m	1-6	- wg czasu
KOSZYKÓWKA	1. poruszanie w obronie	2	- porusza się krokiem odstawno- dostawnym
		3	- nie łączy i nie krzyżuje nóg w czasie poruszania
		4	- ma prawidłowo ustawione NN, RR i T, rozpoczyna poruszanie od nogi kierunkowej
		5	- ćwiczenie wykonuje pewnie i dynamicznie, nie traci równowagi
		2	- wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu po jednym koźle w marszu, nie trafia do kosza
	2. rzut do kosza po kozłowaniu /dwutakt/	3	- podczas dwutaktu biega na palcach, źle pracują RR podczas rzutu,
	4	- dobrze rozpoczyna i kozłuje piłkę, biega przez pięty, różnicuje długość kroków, odbicie w górę w ostatnim kroku, łąduje na dwie nogi, właściwa praca RR przy rzucie, nie zawsze trafia do kosza	
	5	- ćwiczenie wykonuje pewnie i dynamicznie, trafia do kosza	
PILKA RĘCZNA	1. rzut z biegu.	2	- wykonuje rzut do bramki z biegu odbijając się jedno nogą
		3	- rzuca dość mocno, często trafia w światła bramki,
		4	- rzut wykonuje z biegu, porusza się bez błędów kroków, odbija się za linią bramkową z nogi różnoimiennej do ręki rzucającej, trafia w światło bramki
		5	- ćwiczenie wykonuje pewnie i dynamicznie, rzut jest mocny i celny
PILKA SIATKOWA	1. turniej gry 1x1	1-6	-wg zajętego miejsca w turnieju
	2. zagrywka tenisowa z odl. 4-5m – 6 zagrywek	1-6	-wg ilości prawidłowych zagrywek
GIMNASTYKA	-przewrót w tył z postawy do postawy	2	- wykonuje przewrót w tył - przetoczenie
		3	- nie wykonuje przewrotu w linii prostej, złe ustawienie dłoni na materacu
		4	- wykonuje przewrót w tył bez większych błędów
		5	- ćwiczenie wykonuje w sposób płynny, w linii prostej, zakończenie ćw. bez zachwiania
	-przerzut bokiem	2	- wykonuje przerzut bokiem
		3	- brak wyprostów w stawach biodrowych i kolanowych, łąduje na dwóch nogach
	4	- wykonuje przerzut bokiem z prawie wyprostowaną sylwetką	
	5	- sylwetka w pełni wyprostowana, punkty podparcia RR i NN w znacznej odległości od siebie, zakończenie ćwiczenia w szerokim rozkroku z RR w górę w skos, przerzut wykonany po linii, ćwiczy w sposób płynny i pewny	
TENIS STOŁOWY	-serwis stroną forhendową	2	- wykonuje serwis stroną forhendową
		3	- prawidłowo trzyma raketę,
		4	- właściwe ustawienie T, NN i RR, podrzuca piłeczkę na odpowiednią wysokość, większość serwisów jest prawidłowa
		5	- celne i dokładne serwuje z odpowiednią siłą i kierunkiem

Oznaczenie skrótów - NN- nogi; RR- ramiona, ręce; T- tułów;