

**Wymagania edukacyjne na
poszczególne oceny
w klasie 5**

LEKKOATLETYKA

OCENA BARDZO DOBRA



Zna i stosuje komendy startowe, zna przepisy biegów krótkich, wykonuje skoki z prawidłową pracą RR.



Potrafi sędziować konkurs skoku w dal, rozumie znaczenie siły odśrodkowej, dla poprawy wyników sportowych, rzuca piłką palantową z rozbiegu, umie dokonać pomiaru]



Stosuje rzuty wielobojowe dla podniesienia własnej sprawności fizycznej

OCENA DOBRA



Potrafi przyjąć postawę startową i stosuje komendy, umie ustawić blok i z niego wystartować. Potrafi z obu nóg tyłem do zeskoku wykonać poprawnie technicznie skok



Wie jakimi technikami sportowymi można skakać w dal, potrafi rzucać piłką palantową z rozbiegu. Umie rozłożyć siły, aby pokonać dystans w optymalnym czasie.

OCENA DOSTATECZNA



Potrafi przyjąć postawę startową wysoką, prawidłowo reagować na komendy startowe. Próbuje wykonać skoki jedno- i obunóż, umie też biegać po łuku. Potrafi zmierzyć odległość skoku i określić czy skok był ważny. Umie rzucać piłką palantową z miejsca, zgodnie z zasadami ergonomii. Potrafi pokonać w wybranym przez siebie tempie

OCENA MIERNA



Próbuje przyjąć postawę startową wysoką, stara się reagować na komendy startu. Udaje mu się wykonać skoki obunóż



umie zmierzyć skok, potrafi rzucić piłką na niewielką odległość z miejsca. Próbuje dokonać

MINI KOSZYKÓWKA

OCENA BARDZO DOBRA



Kozłuje ze zmianą ręki w różnym tempie biegowym, rzuca prawidłowo z dwutaktu. Podaje z wyprzedzeniem przed zawodnikiem na dobieg. Prawidłowo rzuca jednorącz



Umie pokryć przeciwnika w grze 2x2, uwalnia się za pomocą zwodu, zna je także z piłką. Uczestniczy w grach, zna przepisy mini koszykówki.

OCENA DOBRA



Umie kozłować prawą i lewą ręką, poruszając się po boisku prawidłowo. Wykona rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu nie zawsze skutecznie. Podaje w parze, nie zawsze dokładnie kończy rzutem z dwutaktu



Prawidłowo rzuca oburącz z miejsca, umie pokryć przeciwnika w grze 2x2. Wykonuje zwody bez piłki, w sposób prawidłowy wykona krycie każdy swego. Zna przepisy gry.

OCENA DOSTATECZNA



Kozłuje ręką prawą i lewą w miejscu, podejmuje próbę rzutu z dwutaktu nie zawsze prawidłowo. Podaje w

OCENA MIERNA



Próbuje wykonać kozłowanie P i L.RR w miejscu, wykonuje rzuty do kosza z dowolnej pozycji. Próbuje krycia każdy swego, podejmuje próbe zwołu bez piłki. Jest widoczne że uczeń chce poznać podstawowe przepisy gry¹

SPORTY ZIMOWE

OCENA BARDZO DOBRA



Zna zabawy i gry na śniegu, z różnym stopniem trudności. Umie balansować ciałem, dla utrzymywania się na sankach



Zna przekładnie umie poruszać się tyłem i przodem na łyżwach

OCENA DOBRA



Umie przeprowadzić proste gry z grupą. Zjeżdża na sankach, potrafi balansować ciałem dla utrzymania się na sankach, umie jeździć na łyżwach po prostej

OCENA DOSTATECZNA



Wykonuje najprostsze zabawy na śniegu, uczestniczy w zjeździe na sankach nie potrafi balansować ciałem. Podejmuje próbę utrzymania się na łyżwach

OCENA MIERNA



Próbuje wykonać najprostsze zabawy na śniegu. Uczestniczy w zjeździe na sankach, zjazd po prostej. Dokonuje prób utrzymania się na łyżwach.

TENIS STOŁOWY

OCENA BARDZO DOBRA



Przyjmuje prawidłową postawę, uderza piłeczkę nisko nad siatką. Umie zagrać piłeczkę po przekątnej przyjmując prawidłową postawę. Wykonuje zagrywkę z podrzutu



Odbija piłeczkę do partnera, przyjmując prawidłową postawę, po prostej i po przekątnej. Podczas odbicia widoczna próba ataku. Zna przepisy gry

OCENA DOBRA



Odbija wysoką piłeczkę w podrzucie fotheadem, bekhendem, umie zagrać po przekątnej w postawie wysokiej. Umie wykonać zmianę w grze deblowej.

OCENA DOSTATECZNA



Próbuje wykonać odbicie piłeczki fotheadem i bekhendem, serw z ręki {nie zawsze dokładnie}

OCENA MIERNA



Odbija piłeczkę po prostej, brak koordynacji poruszenia, serwy wykonane z ręki. Nie trafia na stół przeciwnika, problemy z grą deblową²

² Nie zdąży dobiec do piłeczki po drugiej stronie stołu.

MINI PIŁKA NOŻNA

OCENA BARDZO DOBRA



Żongluje piłką w marszu i miejscu, uderza piłką w światło bramki celne strzały za punkty. Piłkę uderza zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku biegu



Potrafi w każdej sytuacji uwolnić się od partnera z piłką lub bez piłki. Zna przepisy gry w piłkę nożną

OCENA DOBRA



W sposób prawidłowy żongluje piłką w krótkim czasie, uderza piłką w światło bramki. Prowadzi piłkę zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem w truchcie, umie wyjść na czystą pozycję bez piłki. Zna przepisy gry.

OCENA DOSTATECZNA



Podejmuje próbę żonglowania piłki, stara się uderzyć ją w światło bramki. Prowadzi piłkę zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem w marszu, podejmuje próbę uwolnienia się od przeciwnika, zna podstawowe przepisy gry.

OCENA MIERNA



Stara się wykonać żonglowanie udem, podejmuje próbę uderzenia piłki w światło bramki z niewielkiej odległości. Prowadzi piłkę wewnętrznym podbiciem, stara się uwolnić się od przeciwnika. Zna przepisy gry.

MINI PIŁKA RĘCZNA

OCENA BARDZO DOBRA



Porusza się po boisku z piłką i ^ebez niej w różnym tempie, z jednoczesną obserwacją boiska, porusza się z piłką i bez w pełnym biegu ze zmianą kierunku



Umie podać piłkę w ruchu i różnych pozycjach, w rytmie trzech kroków. Oddaje rzut na bramkę z biegu po kozłowaniu z wyskoku, oraz po podaniu partnera. Zna zasady gry.

OCENA DOBRA



Umie poruszać się po boisku, krokiem odstawno-dostawnym, zmiennym tempem w różnych kierunkach. Umie podać piłkę w ^oruchu w różnych kierunkach, w rytmie trzech kroków. Rzuca do bramki z biegu po kozłowaniu, po podaniu od partnera. Zna zasady gry.

OCENA DOSTATECZNA



Podejmuje próbę poruszania się po boisku, różnymi sposobami, w różnym tempie. Podejmuje próbę podań piłki w ruchu, oraz podań w rytmie trzech kroków. Stara się rzucić piłkę do bramki w parach, próbuje podań i chwytów nie zawsze dokładnie. Zna przepisy, uczestniczy w mini grze

OCENA MIERNA



Porusza się po boisku różnymi sposobami.
Próbuje wykonać zmienne tempo, podaje piłkę w rzutach
nie zawsze dokładnie, w rytmie trzech kroków Rzuca
piłkę do bramki w dowolny sposób. zna podstawowe
przepisy gry.

GIMNASTYKA

OCENA BARDZO DOBRA



Wykona przewrót w przód o nogach prostych ze skłonu rozkrocznego do przysiadu podpartego, przewrót w tył, ćwiczenie wykona o nogach prostych do nóg prostych, stani na rękach, wykona samodzielną próbę



Wykona zwis z przejściem do tyłu i odwrotnie z zejściem do klęku



Przeskok rozkroczny wykona z podziałem na fazy.

OCENA DOBRA



Wykona ćwiczenie ze skłonu rozkrocznego do przysiadu podpartego, wykona przewrót w tył z pozycji zasadniczej, poprzez siad prosty



Staje na rękach z zamachem jednonóż przy asekuracji, wykona zwis przodem, przejście do zwisu tyłem, zejście do klęku, pomoc współ ćwiczących. Potrafi poprawnie wykonać skok przez skrzynie z asekuracją.

OCENA DOSTATECZNA



Przetoczy się ze skłonu rozkrocznego do przysiadu podpartego, przetoczy się jedno- i obunóż. Uczeń przetoczy się z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego



Staje na rękach z wyraźną pomocą asekuranta, próbuje wykonać zwis przodem z przejściem do zwisu tyłem. Podejmuje próbę skoku przez kozła z pomocą innych.

OCENA MIERNA



Próbuje przetoczyć się ze skłonu rozkrocznego do przysiadu podpartego. Przetoczy się obunóż, próbuje wykonać stanie na rękach, za pomocą współwiczających



Przy pomocy innych próbuje wykonać zwis przodem, podejmuje próbę skoku przez kozła za pomocą asekuranta, niższe części kozła.

PIŁKA SIATKOWA

OCENA BARDZO DOBRA



Umie przyjąć postawę siatkarską na sygnał, umiejętnie porusza się po boisku, potrafi odbijać piłkę z partnerem stosując utrudnienia-po odbiciu piłki wykona obrót, przysiad podparty



Podejmuje próby zagrania zagrywki w określone miejsce na 5-prób 3-udane. Podejmuje próbę zagrywki tenisowej w określone miejsce na 5 prób 3 udane. Odbija piłkę nad głową, następnie w określone przeciwnika. Uczestniczy w rozgrywkach umiejętnie współdziała z partnerem. Zna przepisy gry. Umie samodzielnie prowadzić mecz.

OCENA DOBRA



Umie przyjąć postawę siatkarską, potrafi skoordynować prace rąk i nóg. Umie wykonać zagrywkę przez siatkę na 5 prób 2 prawidłowo. Odbija piłkę z partnerem 1x1. Odbija piłkę dwa razy bez trudności, przyjęcie, przebiecie. Podejmuje próbę współpracy z zespołem, zna przepisy gry

OCENA DOSTATECZNA



Nie zawsze potrafi przyjąć postawę siatkarską, ale potrafi ją przyjąć przy odbiciu piłki. Nie zawsze umie wykonać zagrywkę dolną, próbuje zagrać piłkę zagranem tenisowym. stara się przebić piłkę przez siatkę



Nie zawsze potrafi współpracować z zespołem, zna podstawowe przepisy gry.

OCENA MIERNA



Próbuje wykonać postawę siatkarską, brak koordynacji ruchowej podczas odbicia piłki



Z różnym skutkiem przebija piłkę przez siatkę. Próbuje uczestniczyć w grach, zna podstawowe przepisy.