**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej klasy 5 w Zespole Szkolno Przedszkolnym im. Polskich Dzieci Syberyjskich w Starej Wsi.**  
  
  
**I .OCENA PÓŁROCZNA – wymagania na poszczególne oceny z działów:**

1. Rozgrzewka (ćwiczenia ogólnorozwojowe – na górne partie ciała)   
2. Lekkoatletyka (Bieg na 60 m, test coopera, rzut piłeczką palantową, skok w dal z miejsca)   
3. Testy sprawności fizycznej ( Test Zuchory)  
4. Gry zespołowe (piłka siatkówka, piłka koszykowa)  
5. Gimnastyka ( Technika- brzuszków, pompki, przysiadów, Technika wykonania podporu przodem(deska))  
6. Sporty uzupełniające (unihokej)  
  
**II. OCENA ROCZNA – wymagania niezbędne na ocenę półroczną i dodatkowo z rozdziałów:**  
7. Rozgrzewka (ćwiczenia ogólnorozwojowe– na dolne partie ciała)  
8. Lekkoatletyka ( Bieg na 300 m, Bieg 20 min, Bieg sztafetowy, Skok wzwyż, Rzut p. lekarską 3 kg)  
9. Testy sprawności fizycznej (Beep Test)  
10. Gry zespołowe (piłka nożna, piłka ręczna)  
11. Gimnastyka ( Technika przewrotu w przód i tył, Zwinnościowy tor przeszkód, Układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych  
  
**III. Przy ustalaniu oceny nauczyciel bierze po uwagę:**  
1. Indywidualne możliwości i właściwości psychofizyczne każdego ucznia  
2. Wysiłek oraz zaangażowanie ucznia w pracę na lekcji  
3. Aktywność podczas zajęć  
4. Samodzielność w wykonywaniu ćwiczeń  
5. Zainteresowanie przedmiotem i stosunek do nauki - np. udział w turniejach, konkursach, dodatkowych zajęciach rozwijających pasje

**IV**. Uczniom posiadającym orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego lub opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej dostosowuje się wymagania edukacyjne do ich możliwości psychofizycznych i potrzeb zgodnie z zaleceniami w nich zawartymi.   
  
**V. Jeśli uczeń ze znaczną niepełnosprawnością ruchową ma szczególne trudności z realizacją standardów wymagań związanych z umiejętnościami wykonawczymi, to część tych umiejętności przenosi się z formy "potrafi wykonać" na "wie, jak wykonać"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| OCENA \ ROZDZIAŁ sprawdziany (umiejętności i wiadomości) | 6  CELU JĄCY | 5  BARDZO  DOBRY | 4  DOBRY | 3  DOSTATECZNY | 2  DOPUSZCZAJĄCY | 1  NIEDOPUSZCZAJĄCY |
| ROZGRZEWKA (ćwiczenia ogólnorozwojowe) | Uczeń samodzielnie proponuje 10 ćwiczeń | Uczeń samodzielnie proponuje 8 ćwiczeń | Uczeń samodzielnie proponuje 6 ćwiczeń | Uczeń samodzielnie proponuje 4 ćwiczenia | Uczeń samodzielnie proponuje 3-2 ćwiczenia | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |
| LEKKOATLETYKA  1.Bieg na 60 m 2.Bieg na 300 m 3.Bieg 20 minut 4.Test coopera 5.Beep test 6.Bieg sztafetowy  7. Rzut piłeczką palantową 8. Skok w dal z miejsca 9.Rzut piłką lekarską 3 kg  10.Test Zuchoru  11.Skok wzwyż | Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej grupie kategorii wiekowej   Ad.6,7,8,9,10,11  Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysoki wynik w swojej grupie kategorii wiekowej    Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości.  Ad.6,7,8,9,10,11  Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.  Ad.6,7,8,9,10,11  Pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania.   Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.   Ad.6,7,8,9,10,11  Pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania.  Ad.1,2,3,4,5 | Wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, nie chce skorzystać z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.  Ad.6,7,8,9,10,11   Przystępuje do sprawdzianu częściowo wykonuje zadanie. Ignoruje wskazówki.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |
| PIŁKA NOŻNA  1. Prowadzenie piłki zewnętrzną częścią stopy 2. Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy 3.Prowdzenie piłki po prostej i zmiany kierunków 4. Prowadzenie piłki po slalomie  5. Wykorzystanie prowadzenia piłki w grze. 6. Uproszczone przepisy gry. | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.  Ad.1,2,3,4,5,6, | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.  Ad.1,2,3,4,5,6, | Uczeń wykonuje zadanie z błędami wykazuje małą skuteczność w grze.   Ad.1,2,3,4,5,6, | Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. Nie korzysta z pomocy nauczyciela.  Ad.1,2,3,4,5,6, | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.  Ad.1,2,3,4,5,6, | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| PIŁKA SIATKOWA  1. Poruszanie się po boisku. 2.Technika wykonania skutecznej zagrywki sposobem górnym i dolnym  3. Technika odbicia sposobem górnym i dolnym 4. Postawa gotowości do gry 5. Uproszczone przepisy gry. | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.  Pewnie kieruję zagrywkę w danym kierunku.  Skuteczność zagrywki 8 na 10 prób  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.  Skuteczność zagrywki 7-6 na 10 prób.  Ad.1,2,3,4,5 | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.  Skuteczność zagrywki 5-4 na 10 prób.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń wykonuje wszystkie zadania ale z małym zaangażowaniem.   Skuteczność zagrywki 3-2 na 10 prób.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.  Skuteczność zagrywki 2-1 na 10 prób.   Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| PIŁKA KOSZYKOWA  1.Technika kozłowania piłki. 2.Technika podań sprzed klatki piersiowej i kozłem oraz chwytów w miejscu i marszu. 4.Poruszanie się po boisku. 5. Uproszczone przepisy gry. | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.  Spójne wykonanie wszystkich elementów i zastosowanie w grze. Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.  Spójne wykonanie wszystkich elementów.  Ad.1,2,3,4,5 | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.  Spójne wykonanie części elementów.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń wykonuje wszystkie zadania ale z małym zaangażowaniem.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| PIŁKA RĘCZNA  1.Technika rzutu i strzału jednorącz z miejsca. 2. Technika podań i chwytów piłki z miejsca. 3.Próbuje i stosuje podania i chwyty w piłki w grze. 4. Poruszanie się po boisku. 5.Uproszczone przepisy gry. | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.  Spójne wykonanie wszystkich elementów i zastosowanie w grze. Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.  Spójne wykonanie wszystkich elementów.  Ad.1,2,3,4,5 | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.  Spójne wykonanie części elementów.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń wykonuje wszystkie zadania ale z małym zaangażowaniem.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| UNIHOKEJ  1.Prowadzenie piłki: -forhandem w marszu  2.Strzał do bramki  -z miejsca forhandem  3.Podanie i przyjęcia piłki: -forhandem z miejsca 4. Uproszczone przepisy gry. | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.  Spójne wykonanie wszystkich elementów i zastosowanie w grze. Ad.1,2,3,4 | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.  Spójne wykonanie wszystkich elementów.  Ad.1,2,3,4 | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.  Spójne wykonanie części elementów.  Ad.1,2,3,4 | Uczeń wykonuje wszystkie zadania ale z małym zaangażowaniem.  Ad.1,2,3,4 | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.  Ad.1,2,3,4 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| GIMNASTYKA  1.Technika przewrotu w przód i tył. 2.Technika wykonania brzuszków. 3. Technika wykonania przysiadów. 4. Technika wykonania pompki. 5.Zwinnościowy tor przeszkód  6. Technika wykonania podporu przodem(deska)  7. Układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznch | Samodzielnie i pewnie wykonuje zadania zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.  Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji.  Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania nauczyciela.   Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie.  Nie korzysta z pomocy nauczyciela.   Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Nie wykonuje samodzielnie zadania, wykonuje z dużymi błędami, korzysta z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.  Brak spójności między poszczególnymi elementami  Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |