

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA V

Bieg na 60 m - dziewczęta

KLASA	Ocena celująca (sek)	Ocena bardzo dobra (sek)	Ocena dobra (sek)	Ocena dostateczna (sek)	Ocena dop. (sek)	Ocena ndst,
Klasa V	10,0	10,8	11,0	11,8	12,5	Nie przystąpił do zadania.

Bieg na 60 m - chłopcy

KLASA	Ocena celująca (sek)	Ocena bardzo dobra (sek)	Ocena dobra (sek)	Ocena dostateczna (sek)	Ocena dop. (sek)	Ocena ndst.
Klasa V	9,0	9,5	10,5	11,3	12,3	Nie przystąpił do zadania

Rzut piłką ciężką (3 kg) - dziewczęta

KLASA	Ocena celująca (m)	Ocena bardzo dobra (m)	Ocena dobra (m)	Ocena dostateczna (m)	Ocena dop (m)	Ocena ndst
Klasa V	6	5	4	3	2,5	Nie przystąpił do zadania

Rzut piłką ciężką (3 kg) – chłopcy

KLASA	Ocena celująca (m)	Ocena bardzo dobra (m)	Ocena dobra (m)	Ocena dostateczna (m)	Ocena dop (m)	Ocena ndst
Klasa V	7	6	5	4	3	Nie przystąpił do zadania

Bieg na 600m - dziewczęta

KLASA	Ocena celująca (min)	Ocena bardzo dobra (min)	Ocena dobra (min)	Ocena dostateczna (min)	Ocena dop (min)	Ocena ndst
4,00	3,0	3,20	3,50		4,50	Nie przystąpił do zadania

Bieg na 1000m – chłopcy

KLASA	Ocena celująca (min)	Ocena bardzo dobra (min)	Ocena dobra (min)	Ocena dostateczna (min)	Ocena dop (min)	Ocena ndst
Klasa V	4,10	4,50	5,25	5,50	6	Nie przystąpił do zadania

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną,
- systematycznie bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- bierze udział w zawodach sportowych reprezentując szkołę na zewnątrz.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny fizycznie,
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy

Ocena dobra:

- uczeń w zasadzie opanował materiał programowy,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce,

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,

- jest mało sprawny fizycznie,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- na zajęciach widać poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,

Ocena niedostateczna:

- uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami,
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej,
- na zajęciach widać wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny,
- odmawia udziału w zajęciach w zakresie kultury fizycznej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu

Ocena z umiejętności technicznych

Koszykówka

Kozłowanie piłki między pacholkami ze zmianą ręki:

- bdb – kozłowanie w szybkim biegu, technicznie prawidłowo, całkowicie panuje nad piłką ,
- db - panuje nad piłką, tempo zadowalające lecz nie maks. technicznie poprawnie
- dst – braki techniczne, tempo wolne, nie panuje nad piłką,
- dop – kozłuje piłkę w biegu , zna zasady gry.
- ndst- nie przystąpił do zadania

Rzuty wolne z linii rzutów(5x)

- cel -5- trafione, poprawnie technicznie,
- bdb – min 4 trafione, poprawnie technicznie,
- db – 3 rzuty trafione poprawnie technicznie.
- dst -2 rzuty trafione
- dop – 1 rzut przystąpienie do zadania.
- ndst. - nie przystąpił do zadania

Piłka siatkowa

Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach:

- cel-technicznie bardzo dobrze,
- bdb- technika poprawna, prawidłowa reakcja partnera,
- db- technika odbioru poprawna ciągłość utrzymana,
- dst- wyraźne błędy techniczne,
- dop- kłopoty z utrzymaniem piłki.
- ndst- nie przystąpił do zadania

Zagrywka sposobem dowolnym góra, dół- 8X

- cel-8-6 zagrywek wykonanych poprawnie technicznie,
- bdb -5 poprawnych zagrywek,
- db- 4 poprawne zagrywki,
- dst – 3 poprawne zagrywki.

- ndst- nie przystąpił do zadania

Piłka nożna

Podania i przyjęcia piłki:

- bdb- poprawna technika, prawidłowe ułożenie stóp,
- db –technika poprawna ciągłość utrzymania ćwiczenia, przyjmuje piłkę nogą,
- dst –wyraźne błędy techniczne,
- dop – duże błędy techniczne, kłopoty z utrzymaniem piłki,
- ndst- nie przystąpił do zadania

Piłka ręczna.

Podania do uczniów -6X

- cel- 6 celnych podań technika bardzo dobra, wykonanie dynamiczne,
- bdb-5,4 celne podania poprawna technika,
- db- 3 celne podania,
- dst – 2 celne podania błędy techniczne,
- dop- 1 celne podanie kłopoty z utrzymaniem piłki,
- ndst - nie przystąpił do zadania