

Roczne wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego klasa 5

Obszary podlegające ocenie

Systematyczność.

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest raz w miesiącu. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, za pracę poniżej swoich możliwości, a także za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Oceniamy wiedzę i umiejętności uczniów w obszarze wszystkich dyscyplin sportowych obowiązkowo realizowanych wg nowej podstawy programowej.

PIŁKA KOSZYKOWA:

1. kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku,
2. podania i chwyt,
3. rzut piłki do kosza z różnych pozycji,
4. dwutakt z prawej lub lewej strony.

PIŁKA SIATKOWA:

1. zagrywka dolna,
2. odbicia piłki sposobem górnym i dolnym,
3. przyjmowanie prawidłowej postawy ciała przy odbiciach sposobem górnym i dolnym po rzucie współwiczającego przez siatkę.

LEKKOATLETYKA:

1. bieg na dystansie 60 m,
2. skok w dal sposobem naturalnym,
3. skok wzwyż techniką nożycową,
4. rzut piłeczką palantową,
5. rzut piłką lekarską 2kg w przód i tył,
6. bieg na dystansie 600 m (dziewczeta) i 1000 m (chłopcy),
7. bieg 12-minutowy dla dziewcząt i chłopców.

GIMNASTYKA:

1. przewrót w przód z przysiadu do przysiadu,

2. przewrót w przód z rozkroku do rozkroku,
3. przewrót w tył z przysiadu do przysiadu,
4. przewrót w tył z rozkroku do rozkroku,
5. skok zawrotny przez cztery części skrzyni,
6. skok przez kozła,
7. stanie na rękach z pozycji wysokiej,
8. przerzut bokiem z pozycji bocznej.

PIŁKA RĘCZNA:

1. zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut do bramki z wyskoku,
2. rzut do bramki po wykonaniu rytmu trzykrokowego.

PIŁKA NOŻNA:

1. prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp.