

Wymagania edukacyjne dla klas V
Szkoły Podstawowej w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Staszówce

ROK SZKOLNY 2025/2026

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: Michał Bąk

Klasa V –ocena śródroczna
Piłka koszykowa

Klasa V

1.Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku:

- Ocena celująca (6): Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu.
- Ocena bardzo dobra (5): Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu.
- Ocena dobra (4): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku.
- Ocena dostateczna (3): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku.
- Ocena dopuszczająca (2): Podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2.Podania i chwytty:

- Ocena celująca (6): Prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena bardzo dobra (5): Stosuje prawidłową technikę podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena dobra (4): Podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena dostateczna (3): Podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.
- Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa

1. Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem dolnym po rzucie współwiczającego przez siatkę.

5 odbić- ocena celująca (6)

4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

3 odbicia- ocena dobra (4)

2 odbicia- ocena dostateczna (3)

1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

LA

1. Bieg na dystansie 60 m

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.

4. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

5. Rzut piłką lekarską 2kg.

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

6. Bieg na dystansie 300 metrów dziewcząt

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

7. Bieg na dystansie 600 metrów chłopców

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

Gimnastyka

1. Przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu podpartego:

Błędy

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe ułożenie rąk

c.) Przewrót na głowie

- d.) Uderzenie biodrami o podłogę
- e.) Brak wyprostu w kolanach
- f.) Brak złączenia nóg
- g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.) Brak płynności

Ocena:

6- -----

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c

2- e, h, g, f, d, c, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

5. Stanie na rękach z pozycji wysokiej

Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak zamachu
- c.) Złe ustawienie rąk na materacu
- d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej
- e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

6- -----

5- e

4- e, a

3- e, a, b

2- e, b, c, d

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa V – ocena roczna

Piłka koszykowa

1. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji.

Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z miejsca, z biegu i po kozłowaniu.

Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.

Ocena dobra (4): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza dowolnym sposobem.

Ocena dostateczna (3): Rzut piłki do kosza z miejsca.

Ocena dopuszczająca (2): Podejmuje próby rzutu piłki do kosza z miejsca.

Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu do kosza po dwutakcie.

Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowe wykonanie dwutaktu.

Ocena dobra (4): Prawidłowo wykonuje dwutakt z marszu.

Ocena dostateczna (3): prawidłowo wykonuje dwutakt z miejsca

Ocena dopuszczająca (2): Próbuje wykonać dwutakt z miejsca.

Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa

1. Zagrywka dolna

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5 metrów.

5 zagrywek- ocena celująca (6)

4 zagrywki- ocena bardzo dobra (5)

3 zagrywki- ocena dobra (4)

2 zagrywki- ocena dostateczna (3)

1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2)

2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym w dwójkach przez siatkę.

5 odbić- ocena celująca (6)

4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

3 odbicia- ocena dobra (4)

2 odbicia- ocena dostateczna (3)

1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

LA

1. Bieg na dystansie 60 m

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.

4. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

5. Rzut piłką lekarską 2kg.

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

6. Bieg na dystansie 300 metrów dziewcząt

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

7. Bieg na dystansie 600 metrów chłopców

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

Gimnastyka

1. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe odbicie
- c.) Brak wysokiego uniesienia bioder
- d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
- e.) Złe lądowanie

Ocena:

6- -----

5- d

4- d, c

3- d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) przy asekuracji współwiczającego

Błędy:

- a.) Ugięte ręce
- b.) Ugięte nogi
- c.) Brak zachowania kąta prostego
- d.) Złe ułożenie głowy
- e.) Brak unoszenia tułowia

Ocena:

6- -----

5- b

4- b, a

3- b, a, c

2- e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Skok przez kozła

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe odbicie
- c.) Brak wysokiego uniesienia bioder
- d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
- e.) Złe lądowanie

Ocena:

- 6- -----
- 5- d
- 4- d, c
- 3- d, c, e
- 2- d, c, e, b
- 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

PILKA RĘCZNA

Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut do bramki z wyskoku

Błędy:

- a. nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b. niedokładne podanie, niedostosowane siłą do partnera
- c. złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d. brak amortyzacji przy chwycie
- e. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- f. nieodprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia

ocena:

6-----

- 5 - 1 błąd
- 4 - 2 dowolne błędy
- 3 - 4 dowolne błędy
- 2 - 5 dowolnych błędów
- 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

PIŁKA NOŻNA

Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę

Błędy:

- a. brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b. brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- c. brak płynności ćwiczenia
- d. nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę
- e. brak celności ruchu

ocena:

6-----

5 - e

4 - e + 1 dowolny błąd

3 - e + 2 dowolne błędy

2 - e + 3 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Dostosowanie wymagań odbywa się z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów.