**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla Szkoły Podstawowej klasy V - ocenianie**

Ocena z wychowania fizycznego na pierwszy semestr i na koniec  roku szkolnego  obejmuje: zajęcia, na których realizowana jest podstawa programowa /4godz./ i zajęcia profilowane, na których tematyka zajęć proponowana jest przez uczniów /1 godz./ i ocenie podlega szczególnie zaangażowanie i praca ucznia.

Ocenianie poszczególnych elementów prowadzone jest w czasie ćwiczeń lub gry szkolnej oraz w trakcie zabaw i gier ruchowych.

 **Podstawą oceny**  są:

a/ **wkład pracy własnej** na zajęciach wychowania fizycznego /oceniany w systemie miesięcznym/

    - przygotowanie do zajęć /zmienny strój sportowy/

    - aktywne zaangażowanie w  przebieg lekcji i staranne wykonywanie zadań ruchowych

    - stosowanie na zajęciach zasad fair- play

    - frekwencja

    - zaangażowanie w sportową działalność szkolną i pozaszkolną

 Uczeń może  zgłosić po trzy braki stroju w ciągu pierwszego i drugiego semestru. Każde następne nieprzygotowanie do lekcji obniża ocenę za wkład pracy własnej

b/ **Umiejętności** z zakresu:

***KLASA V***

**Lekka atletyka:**

1. Bieg na 60 m
2. Bieg na 800m(dziewczyny)/1000m(chłopcy)
3. Skok w dal metodą naturalną
4. Technika rzutu piłeczką palantową

**Ocena z gimnastyki**

1. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
2. Przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
3. Prosty układ taneczny lub gimnastyczny - własna inwencja twórcza (dziewczęta )
4. Podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”)

**Mini piłka nożna:**

1. Podania i przyjęcia piłki w ruchu
2. Prowadzenie piłki po slalomie
3. Strzał do bramki po prowadzeniu piłki nogą
4. Gra -ocenia się zaangażowanie ucznia w grę

**Ocena z mini piłki siatkowej**

1. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym indywidualnie i w parach. Ocena na podstawie indywidualnych zdolności i możliwości ucznia.
2. Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie i w parach. Ocena na podstawie indywidualnych zdolności i możliwości ucznia.
3. Zagrywka sposobem dolnym z odległości 4 – 5 m. Ocena na podstawie indywidualnych zdolności i możliwości ucznia.
4. Wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej. Zaangażowanie

**Ocena z mini koszykówki**

1. Kozłowanie piłki w marszu i w biegu prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się. Ocena na podstawie indywidualnych zdolności i możliwości ucznia.
2. Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu. Ocena na podstawie indywidualnych zdolności i możliwości ucznia.
3. Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu kozłem. Ocena na podstawie indywidualnych zdolności i możliwości ucznia.
4. Rzut piłki z biegu do kosza („dwutakt”). Ocena na podstawie indywidualnych zdolności i możliwości ucznia.
5. Wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej. Zaangażowanie

**Ocena z Mini piłka ręczna:**

1. Podania i chwyty piłki w ruchu jednorącz i oburącz
2. Kozłowanie piłki po slalomie
3. Rzut na bramkę z miejsca i z biegu w wyskoku (po 3 krokach)
4. Gra -ocenia się zaangażowanie ucznia w grę

 **Ocena z Unihokej:**

1. Prowadzenie krążka po prostej i slalomem
2. Podania i przyjęcia krążka w miejscu i ruchu
3. Strzał na bramkę z miejsca z różnych pozycji
4. Gra -ocenia się zaangażowanie ucznia w grę

**Ocena z Tenisa stołowego:**

1. Umiejętność prawidłowego trzymania rakietki i poruszania się przy stole
2. Serwis
3. Odbicie forehandem

**Gry rekreacyjne:**

1. Oceniamy zaangażowanie w grę w „dwa ognie”
2. Oceniamy umiejętności i znajomość zasad gry w „ringo"

**Ocena z zaangażowania ucznia w trakcie lekcji profilowej(tematyka wybrana przez uczniów) - ocenia się zaangażowanie ucznia w grę i ćwiczenia w trakcie lekcji profilowej 1 raz w semestrze.**

**Zasady poprawiania ocen bieżących**

1. Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego.
2. Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny.
3. 3.Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.

**Zwolnienia z ćwiczeń**

**1.** Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału

w zajęciach wychowania fizycznego, zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego nauczycielowi prowadzącemu.

**2.** Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

**3**. Jeżeli czas zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie oceny śródrocznej lub rocznej w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.