

**KLASA 5-6**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który na miarę swoich możliwości:

**Umiejętności ruchowe:**

1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grach szkolnych i uproszczonych: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości.
2. Podczas mini gier, gier szkolnych i uproszczonych prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.
3. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu.
4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego.
5. Prawidłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
6. Technicznie i bezbłędnie wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.
7. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką z krótkiego rozbiegu.
8. Technicznie prawidłowo wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.
9. Przeprowadza opracowany przez siebie fragment rozgrzewki.
10. Wykonuje testy sprawności fizycznej.

**Wiadomości:**

1. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
2. Zna zasady kulturalnego kibicowania.
3. Definiuje i opisuje zasady rozgrzewki.
4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.
5. Zna regulamin obiektów sportowych.
6. Omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który na miarę swoich możliwości:

**Umiejętności ruchowe:**

1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grach szkolnych i uproszczonych: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości.
2. Potrafi zastosować swoje umiejętności techniczne w mini grach, grach szkolnych i uproszczonych.
3. Z niewielkimi błędami wykonuje przewrót w przód z marszu.
4. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego.
5. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
6. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

	<p>7. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką z krótkiego rozbiegu.</p> <p>8. Technicznie prawidłowo wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.</p> <p>9. Przeprowadza fragment rozgrzewki.</p> <p>10. Wykonuje testy sprawności fizycznej.</p> <p><b>Wiadomości:</b></p> <p>1. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</p> <p>2. Zna niektóre zasady kulturalnego kibicowania.</p> <p>3. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.</p> <p>4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</p> <p>5. Zna regulamin obiektów sportowych.</p> <p>6. Omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który na miarę swoich możliwości:</p>	<p><b>Umiejętności ruchowe:</b></p> <p>1. Wykonuje i stosuje w grach szkolnych i uproszczonych: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości.</p> <p>2. Stosuje swoje umiejętności w mini grach, grach szkolnych i uproszczonych.</p> <p>3. Stara się wykonać przewrót w przód z marszu.</p> <p>4. Stara się wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego.</p> <p>5. Stara się wykonać dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</p> <p>6. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą piłką z krótkiego rozbiegu.</p> <p>7. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.</p> <p>8. Z pewnymi błędami wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.</p> <p>9. Z pewnymi błędami przeprowadza fragment rozgrzewki.</p> <p>10. Z małymi błędami wykonuje testy sprawności fizycznej.</p> <p><b>Wiadomości:</b></p> <p>1. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</p> <p>2. Nie zna podstawowych zasad kulturalnego kibicowania.</p> <p>3. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.</p> <p>4. Zna ogólne zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</p> <p>5. Zna regulamin obiektów sportowych.</p> <p>6. Opisuje własnymi słowami jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej.</p>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<p><b>Umiejętności ruchowe:</b></p> <p>1. Nie stara się wykonać czy zastosować w grach szkolnych i uproszczonych: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po</p>

	<p>kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Nie stosuje swoich umiejętności w mini grach, grach szkolnych i uproszczonych.</li> <li>3. Nie stara się wykonać przewrotu w przód z marszu.</li> <li>4. Nie stara się wykonać przewrotu w tył z przysiadu podpartego.</li> <li>5. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</li> <li>6. Z licznymi błędami wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.</li> <li>7. Z licznymi błędami wykonuje rzut małą piłką z krótkiego rozbiegu.</li> <li>8. Z licznymi błędami wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.</li> <li>9. Nie przeprowadza rozgrzewki.</li> <li>10. Nie angażuje się w testy sprawności fizycznej.</li> </ol> <p><b>Wiadomości:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wymienia pojedyncze przepisy gier sportowych.</li> <li>2. Nie zna zasad kulturalnego kibicowania.</li> <li>3. Nie potrafi opisać zasad rozgrzewki.</li> <li>4. Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasad bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</li> <li>5. Słabo zna regulamin obiektów sportowych.</li> <li>6. Nie potrafi opisać, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej.</li> </ol>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p><b>Umiejętności ruchowe:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</li> <li>2. W czasie gier szkolnych i uproszczonych umyślnie stosuje błędną technikę.</li> <li>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</li> <li>4. Nie angażuje się w testy sprawności fizycznej.</li> </ol> <p><b>Wiadomości:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie zna regulaminów obowiązujących w szkole.</li> <li>2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.</li> <li>3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</li> <li>4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.</li> <li>5. Nie zna regulaminu obiektów sportowych.</li> <li>6. Nie potrafi opisać, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej.</li> </ol>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<p><b>Umiejętności ruchowe:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań.</li> <li>2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</li> <li>4. Nie podchodzi do testów sprawności fizycznej.</li> </ol> <p><b>Wiadomości:</b></p>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.</li><li>2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.</li><li>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</li></ol> |
|--|---|