

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas V

UWAGA! Uczeń uzyskując daną ocenę semestralną (z wyjątkiem oceny dopuszczającej) musi spełniać wymagania edukacyjne ocen niższych.

I. Kompetencje społeczne				
<i>Ocena celująca</i>	<i>Ocena bardzo dobra</i>	<i>Ocena dobra</i>	<i>Ocena dostateczna</i>	<i>Ocena dopuszczająca</i>
Uczeń:				
5. Pełni rolę organizatora i sędziego w ramach szkolnych zawodów sportowych.	4. Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.	3. Wykazuje umiejętności adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.	2. Wyjaśnia zasady „czystej gry” w duchu szacunku dla rywala.	1. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, respektując przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego.
6. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.				
II. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna				
<i>Ocena celująca</i>	<i>Ocena bardzo dobra</i>	<i>Ocena dobra</i>	<i>Ocena dostateczna</i>	<i>Ocena dopuszczająca</i>
Uczeń:				
W zakresie wiedzy:				
	4. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	3. Wymienia kryteria oceny siły w odniesieniu do wybranej próby testowej.	2. Wymienia kryteria oceny gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej .	1. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera).
W zakresie umiejętności:				
5. Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane	4. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę	3. Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe z partnerem.	2. Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne.	1. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę

indywidualnie i z partnerem.	i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wynik.			i gibkość.
III. Aktywność fizyczna				
<i>Ocena celująca</i>	<i>Ocena bardzo dobra</i>	<i>Ocena dobra</i>	<i>Ocena dostateczna</i>	<i>Ocena dopuszczająca</i>
Uczeń:				
W zakresie wiedzy:				
6. Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	4. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.	3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.	2. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.	1. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
	5. Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej).			
W zakresie umiejętności:				
12. Przeprowadza fragment rozgrzewki.	10. Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej	7. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją	4. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.	1. Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych.

	odległości, rzut i chwyt ringo.			
13. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.	11. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez.	8. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem).	5. Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.	2. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.
		9. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.	6. Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.	3. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.
IV. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej				
<i>Ocena celująca</i>	<i>Ocena bardzo dobra</i>	<i>Ocena dobra</i>	<i>Ocena dostateczna</i>	<i>Ocena dopuszczająca</i>
Uczeń:				
W zakresie wiedzy:				
	4. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	2. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.	1. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.
W zakresie umiejętności:				
	3. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad)		2. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych	1. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
IV. Edukacja zdrowotna.				
<i>Ocena celująca</i>	<i>Ocena bardzo dobra</i>	<i>Ocena dobra</i>	<i>Ocena dostateczna</i>	<i>Ocena dopuszczająca</i>
Uczeń:				
W zakresie wiadomości:				
5. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami	4. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską	3. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.	2. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.	1. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).	temperaturą.			
W zakresie umiejętności:				
5. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	4. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.	3. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.	2. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w leżeniu.	1. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej i siedzącej.