

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa V

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe (indywidualnie i z partnerem),
- wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne (indywidualnie i z partnerem),
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej,
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę,
- omawia znaczenie rozgrzewki, opisuje jej zasady i przeprowadza jej część.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych (posługuje się właściwym nazewnictwem),
- potrafi w grach zespołowych:
- koszykówka – poruszać się po boisku, kozłować, podawać i rzucać do kosza, piłka nożna – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłka ręczna – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać i rzucać do bramki, siatkówka – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać, wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej,
- uczestniczy w co najmniej dwóch innych grach zespołowych (zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i warunkami organizacyjnymi),
- uczestniczy w mini-grach i grach szkolnych w wersji uproszczonej,
- organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

Dział III Pływanie

Uczeń

- pływa swobodnie na różnych dystansach i co najmniej trzema stylami

Dział IV Lekkoatletyka

Uczeń:

- uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych rozwijających czas reakcji i start,
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- wykonuje bieg przez przeszkody,
- wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu,
- wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego,
- wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i w lekkim biegu,
- wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

Dział V. Taniec

Uczeń:

- wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

Dział VI. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym,

- omawia korzyści aktywności fizycznej na świeżym powietrzu (redukcja stresu, poprawa samopoczucia).

Dział VII Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawności fizycznej oceniające szybkość, wytrzymałość, siłę i gibkość,
- z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki testów.
- Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej

Dział VIII Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności (miejsce, strój, rozgrzewka),
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać reguł rywalizacji,
- omawia sposoby postępowania przy najczęstszych kontuzjach,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- wykonuje elementy samoasekuracji,
- omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych; wyjaśnia wpływ postaw na bezpieczeństwo własne, innych oraz środowiska.

Dział IX Kompetencje społeczne

Uczeń:

- rozumie znaczenie idei olimpizmu i zasad fair play,
- uczestniczy w rywalizacji zgodnie z zasadą fair play,
- okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom gry,
- współdziała w grupie, wiedząc, że sukces zależy od wszystkich,
- komunikuje się efektywnie w grupie, buduje relacje przez gry i ćwiczenia w parach,
- pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w zawodach szkolnych,
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu problemów,
- traktuje problemy jako motywację do działania,
- rozpoznaje emocje związane z rywalizacją (wygrana/przegrana),
- współpracuje w grupie, okazując asertywność i empatię,
- motywuje innych, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- przeciwdziała wykluczeniu, promuje wsparcie,
- rozwiązuje konflikty bez przemocy,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa V

Dział / Wymagania	Ocena 6 celująca	Ocena 5 bardzo dobra	Ocena 4 dobra	Ocena 3 dostateczna	Ocena 2 dopuszczająca	Ocena 1 nieдостateczna
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, mięśnie posturalne, gibkość, postawa, rozgrzewka)	Wykonuje wszystkie ćwiczenia prowadzi część rozgrzewki, zna grupy mięśniowe i ich funkcje.	Poprawnie wykonuje wymagane ćwiczenia, przeprowadza część rozgrzewki.	Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, często z błędami, wymaga pomocy.	Wykonuje proste ćwiczenia tylko przy wsparciu.	Odmawia wykonania ćwiczeń, stwarza zagrożenie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Wysokie umiejętności techniczne i taktyczne, zna przepisy wielu gier, inicjuje turnieje.	Poprawnie wykonuje elementy gier (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne.	Gra w stopniu podstawowym, wymaga przypominania zasad.	Bierny udział, wykonuje najprostsze zadania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
Lekkoatletyka (bieg krótki, przeszkody, pchnięcia, marszobiegi, sztafety, skoki)	Wykonuje zadania ponadprogramowe, samodzielnie analizuje swoją technikę.	Wykonuje poprawnie biegi, skoki, rzuty, sztafety i marszobiegi.	Wykonuje ćwiczenia z błędami, ale z zaangażowaniem.	Wykonuje podstawowe zadania lekkoatletyczne, często z pomocą.	Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia.	Odmawia wykonania ćwiczeń.
Pływanie (kontynuowanie nauki oraz doskonalenie umiejętności pływackich)	Bezbłędnie wykonuje zadane ćwiczenia. Pływa bardzo dobrze stylowo na wyznaczonych dystansach. Wykonuje prawidłowo skoki startowe do stylu grzbietowego i kraula na piersiach ze słupka startowego. Potrafi wykonać podstawowe nawrotu w wodzie. Potrafi zanurkować i płynąć pod wodą.	Wykonuje poprawnie wszystkie ćwiczenia, doskonalą swoje umiejętności pływając na wyznaczonych dystansach nauczonymi stylami. Potrafi wykonać skok startowy na główkę i do stylu grzbietowego. Potrafi przepłynąć krótkie odcinki pod wodą, oraz nurkując na głębokość.	Wykonuje poprawnie większość ćwiczeń z deską i makaronem. Pływa samodzielnie krótkie dystansy na głębokim basenie dwoma stylami (kraul na grzbiecie i kraul na piersiach). Wykonuje uproszczony skok startowy na główkę.	Samodzielnie utrzymuje się i pokonuje krótkie odcinki w wodzie w płytkim basenie. Umie zanurkować i wyłowić zatopione przedmioty.	Z trudem utrzymuje się na powierzchni wody i ma trudności z wykonywaniem ruchów lokomocyjnych.	Nie wykazuje zaangażowania na zajęciach. Odmawia wykonywania ćwiczeń. Unika uczestnictwa w zajęciach.
Taniec	Tworzy i wykonuje własny układ taneczny, wykazuje dużą kreatywność.	Poprawnie wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi.	Wykonuje fragmenty układu przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.

Relaksacja i odprężenie	Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne, wyjaśnia ich znaczenie.	Wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje proste ćwiczenia z pomocą nauczyciela.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niedokładnie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, interpretuje wyniki, wyciąga wnioski. Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej	Wykonuje testy sprawnościowe i omawia je z pomocą nauczyciela. Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki. Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej	Podejmuje próbę wykonania testów przy wsparciu. Prowadzi dzienniczek jednak nie jest w zapisach systematyczny	Wykonuje tylko najprostsze elementy testów.	Odmawia wykonania testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, poucza innych.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności.	Zna zasady, ale czasem ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady bezpieczeństwa.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, motywuje innych, organizuje zawody.	Współpracuje w grupie, przestrzega fair play, okazuje szacunek.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play.	Biernie uczestniczy, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, zdarzają się przejawy braku szacunku.	