

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA V

Ocena	Wymagania
2 – dopuszczająca	Uczeń: • wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, wzmacniające mięśnie posturalne, gibkościowe i koordynacyjne oraz ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała; • uczestniczy w grach zespołowych, mini-grach, grach szkolnych i uproszczonych oraz podejmuje wykonywanie podstawowych elementów technicznych koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i siatkówki; • uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych; wykonuje bieg krótki, bieg przez przeszkody, rzut lub pchnięcie piłką, marszobiegi albo bieg terenowy oraz skok w dal; • wykonuje proste kroki i figury taneczne; • wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym; • wykonuje testy sprawności fizycznej; • przygotowuje się do aktywności fizycznej z uwzględnieniem miejsca, stroju i rozgrzewki; przestrzega zasad bezpieczeństwa i bezpiecznie korzysta ze sprzętu sportowego; • uczestniczy w rywalizacji zgodnie z zasadami fair play, okazuje szacunek uczestnikom zajęć i współdziała w grupie.
3 – dostateczna	Uczeń: • wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne oraz statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, ćwiczenia gibkościowe i koordynacyjne indywidualnie i z partnerem; • wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała oraz omawia znaczenie rozgrzewki i jej podstawowe zasady; • omawia i stosuje podstawowe przepisy poznanych gier sportowych i rekreacyjnych; • wykonuje podstawowe elementy techniczne koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i siatkówki oraz uczestniczy w mini-grach i grach uproszczonych; • wykonuje bieg krótki ze startu niskiego, bieg przez przeszkody, pchnięcie i rzut zamachowy piłką, marszobieg lub bieg terenowy, przekazanie pączka oraz skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu; • wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych; • omawia korzyści wynikające z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu; • wykonuje testy pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość; • omawia podstawowe zasady postępowania przy najczęstszych kontuzjach; • stosuje zasady fair play, współpracuje w grupie i przestrzega przepisów gier.

Ocena	Wymagania
4 – dobra	Uczeń: • prawidłowo wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, dobiera ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, rozwijające gibkość i koordynację oraz stosuje je indywidualnie i w pracy z partnerem; • omawia znaczenie rozgrzewki, opisuje jej zasady i przeprowadza jej część; • stosuje przepisy poznanych gier sportowych i rekreacyjnych oraz właściwe dla nich nazewnictwo; • poprawnie wykonuje elementy techniczne koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i siatkówki i wykorzystuje je podczas gier; • uczestniczy w innych grach zespołowych oraz organizuje grę sportową lub rekreacyjną w grupie rówieśniczej; • poprawnie wykonuje poznane elementy lekkoatletyczne: biegi, pokonywanie przeszkód, rzuty, pchnięcia, przekazanie pałeczki i skok w dal; • wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych; • wykorzystuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające do relaksacji oraz wyjaśnia wpływ aktywności na świeżym powietrzu na redukcję stresu i samopoczucie; • wykonuje testy sprawności fizycznej i analizuje własne możliwości; • stosuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu, samoasekuracji oraz bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych; • efektywnie współdziała i komunikuje się w grupie.
5 – bardzo dobra	Uczeń: • sprawnie i prawidłowo wykonuje wymagane w podstawie programowej ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, wzmacniające, gibkościowe i koordynacyjne oraz świadomie wykorzystuje je do kształtowania prawidłowej postawy ciała; • omawia znaczenie rozgrzewki, dobiera właściwe ćwiczenia i przeprowadza jej część; • sprawnie wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne poznanych gier zespołowych, postuguje się właściwym nazewnictwem i przestrzega przepisów; • organizuje w grupie rówieśniczej grę sportową lub rekreacyjną; • sprawnie wykonuje wymagane elementy lekkoatletyczne, dobierając sposób działania do wykonywanego zadania; • poprawnie wykonuje kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych; • świadomie wykorzystuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające do relaksacji i regeneracji oraz wyjaśnia korzyści wynikające z aktywności na świeżym powietrzu; • wykonuje testy sprawności fizycznej i wykorzystuje ich wyniki do poznawania własnych możliwości; • przewiduje zagrożenia podczas aktywności fizycznej, właściwie przygotowuje się do niej, stosuje samoasekurację i zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu oraz omawia sposób postępowania przy najczęstszych kontuzjach;

Ocena	Wymagania
	• przestrzega zasad fair play, pełni role organizatora, sędziego i kibica, komunikuje się efektywnie, okazuje empatię i wspiera innych uczestników aktywności.
6 – celująca	Uczeń: • świadomie i funkcjonalnie wykorzystuje wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej dla realizowanych treści; • dobiera i wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe odpowiednio do ich celu, prawidłowo kształtuje postawę ciała i przeprowadza część rozgrzewki zgodnie z jej zasadami; • sprawnie wykorzystuje poznane elementy techniczne i przepisy podczas gier zespołowych i rekreacyjnych oraz organizuje aktywność dla rówieśników; • łączy poznane umiejętności lekkoatletyczne w różnych formach aktywności ruchowej; • świadomie wykorzystuje taniec, ćwiczenia oddechowe i rozciągające jako formy aktywności, relaksacji i regeneracji; • wykonuje testy sprawności fizycznej, analizuje własne możliwości i wykorzystuje uzyskane informacje do świadomego monitorowania własnej sprawności; • samodzielnie stosuje zasady bezpieczeństwa, rozpoznaje potencjalne zagrożenia, dobiera właściwe sposoby postępowania i dba o bezpieczeństwo własne oraz innych; • świadomie realizuje zasady olimpizmu i fair play; podejmuje role zawodnika, organizatora, sędziego i kibica; rozwiązuje sytuacje problemowe, współpracuje z innymi, okazuje szacunek, asertywność i empatię, przeciwdziała wykluczeniu oraz wspiera uczniów o zróżnicowanych możliwościach; • nazywa i rozumie emocje związane z wygraną i przegraną oraz buduje pozytywne relacje poprzez aktywność fizyczną.