|  |
| --- |
| WYMAGANIA EDUKACYJNE – Wychowanie fizyczne – 5 KLASA Szkoła Podstawowa |
| **Uczeń otrzyma ocenę celującą, jeżeli:**   * opanuje w pełnym zakresie wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej tj.: wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej; wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej; wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem; wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku; definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; 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 odległości, rzut i chwyt ringo; uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; przeprowadza fragment rozgrzewki; wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku; stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; wykonuje elementy samoobrony; wyjaśnia pojęcie zdrowia; opisuje pozytywne mierniki zdrowia; wymienia zasady i metody hartowania organizmu; omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku; wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz  w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych   * osiąga wyniki powyżej przewidzianych na ocenę bardzo dobrą * chętnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych i osiąga znaczące wyniki * jest zawsze przygotowany – posiada odpowiedni strój na lekcje wychowania fizycznego oraz aktywnie w nich uczestniczy * osiąga postęp w usprawnianiu się – poprawa w osiągnięciach * aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły |
| **Uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą, jeżeli:**   * opanuje w pełnym zakresie wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej (jw.) * ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin zawartych w programie nauczania * chętnie reprezentuje szkołę w zawodach szkolnych * osiąga widoczny postęp w rozwoju sprawności i umiejętności * jest przygotowany do zajęć – posiada odpowiedni strój na lekcje wychowania fizycznego oraz aktywnie w nich uczestniczy * wykazuje pozytywną postawę i stosunek do zajęć; uczestniczy w nich z zaangażowaniem |
| **Uczeń otrzymuje ocenę dobrą, jeżeli:**   * opanuje w pełni swoich możliwości wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej (jw.) * sporadycznie zdarzy mu się być nieprzygotowanym do zajęć – brak odpowiedniego stroju * aktywnie uczestniczy w zajęciach * większość ćwiczeń wykonuje dobrze * podejmuje wysiłek, stara się, jednak nie zawsze * brak stałej poprawy |
| **Uczeń otrzymuje ocenę dostateczną, jeżeli:**   * opanował materiał programowy na poziomie przeciętnym (jw.) * ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi * wykazuje niski postęp w usprawnieniu * na poziomie przeciętnym radzi sobie w poszczególnych dyscyplinach * jest często nieprzygotowany do zajęć – brak odpowiedniego stroju * przeszkadza na lekcjach, brak widocznego zaangażowania |
| **Uczeń otrzymuje ocenę dopuszczającą, jeżeli:**   * opanował materiał programowy znacznie poniżej poziomu przeciętnego (jw.) * opanował minimalną ilość wiadomości * ćwiczenia wykonuje niepewnie, niechętnie z dużymi błędami technicznymi * wykazuje bardzo mały postęp w usprawnieniu * jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć * nie uczestniczy aktywnie w lekcjach, nie wykazuje zaangażowania * przejawia duże braki w zakresie postawy i stosunku do wychowania fizycznego |