|  |
| --- |
| 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
 |