

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## Wymagania edukacyjne klasa 5

I półrocze	II półrocze
<b>Uczeń:</b>	<b>Uczeń:</b>
<p style="text-align: center;"><b><u>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Aktywność fizyczna</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych</li><li>- Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady</li><li>- Uczestniczy w mini - grach oraz grach szkolnych i uproszczonych</li><li>- Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu</li><li>- Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody</li><li>- Wykonuje kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut i chwyt ringo.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Aktywność fizyczna</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył</li><li>- Przeprowadza fragment rozgrzewki</li><li>- Przeprowadza zabawy typu „berek”</li><li>- Organizuje samodzielnie mini gry szkolne zgodnie z obowiązującymi zasadami.</li><li>- Wykonuje prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, rzut i chwyt ringo, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości.</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej</li><li>- Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia</li><li>- Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zna regulaminy szkolnych obiektów sportowych</li><li>- Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, zimą i latem</li><li>- Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Edukacja zdrowotna</u></b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Edukacja zdrowotna</u></b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wyjaśnia pojęcie zdrowia</li> <li>- Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności</li> <li>- Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> </ul>
---	--

**Ocenę CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia i kibic. Przestrzega zasad fair-play w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad fairplay w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie

przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

**Ocenę NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoją postawą dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.