

WYMAGANIA EDUKACYJNE

II ETAP EDUKACYJNY – KLASA V

Wychowanie fizyczne

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

1. Udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
2. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
3. Poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:
 1. wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
 2. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
 3. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
 4. ocenia własną postawę ciała;
 5. dokonuje samooceny własnej sprawności fizycznej;
 6. wskazuje możliwości poprawy własnej sprawności fizycznej.
2. Trening zdrowotny. Uczeń:
 1. mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
 2. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
 3. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
 4. wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;
 5. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;
 6. wykonuje prosty układ gimnastyczny;
 7. wykonuje ćwiczenia kształtujące siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację ruchową;
 8. stosuje ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku fizycznego oraz ćwiczenia wyciszające po wysiłku;
 9. podejmuje wysiłek fizyczny dostosowany do swoich możliwości.
3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:
 1. organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;

2. stosuje w grze:
 - a) kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu,
 - b) prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu,
 - c) podanie piłki oburącz i jednorącz,
 - d) rzut piłki do kosza,
 - e) rzut i strzał piłki do bramki,
 - f) odbicie piłki oburącz sposobem górnym,
 - g) odbicie piłki oburącz sposobem dolnym,
 - h) wykonanie zagrywki sposobem dolnym;
3. omawia zasady aktywnego wypoczynku;
4. dobiera formy aktywności fizycznej do swoich zainteresowań i możliwości;
5. uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej i rekreacyjnej.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
 1. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 3. stosuje zasady samoasekuracji;
 4. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
 5. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
 6. dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych;
 7. przestrzega zasad higieny osobistej związanych z aktywnością fizyczną;
 8. zna zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;
 9. stosuje zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z obiektów i urządzeń sportowych.
5. Sport. Uczeń:
 1. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
 2. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;
 3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
 4. zna podstawowe zasady organizacji i przebiegu zawodów sportowych;
 5. przestrzega zasad fair play podczas rywalizacji;
 6. właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę.
6. Taniec. Uczeń:
 1. wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;
 2. wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotekę;
 3. dostosowuje ruch do rytmu i tempa muzyki;
 4. wykonuje prosty układ taneczny indywidualnie oraz w grupie;
 5. współpracuje z partnerem i grupą podczas wykonywania układów tanecznych.

Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami;
2. prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia;
3. chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych;
4. bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę;
5. systematycznie rozwija własną sprawność fizyczną i podejmuje samodzielną aktywność ruchową.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. całkowicie opanował zadania dla danej klasy;
2. staranność i sumienność w wykonywaniu zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć są na bardzo wysokim poziomie;
3. prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia;
4. systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu;
5. uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym;
6. przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków;
2. osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości;
3. staranność i sumienność w wykonywaniu zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć są na wysokim poziomie;
4. prowadzi higieniczny tryb życia;
5. uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze rekreacyjno-sportowym;
6. przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa i współpracy.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń adekwatnie do:

1. wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków;
2. stopnia postępu w opanowaniu wiadomości i umiejętności w poszczególnych obszarach;
3. poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań;
4. zaangażowania w przebieg lekcji;
5. stopnia przygotowania się do zajęć.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do:

1. wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków;
2. stopnia postępu w opanowaniu podstawowych wiadomości i umiejętności;
3. poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań;
4. zaangażowania w przebieg lekcji;
5. stopnia przygotowania się do zajęć.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu;
2. nie bierze czynnego udziału w lekcji;
3. swoim zachowaniem dezorganizuje pracę;
4. stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych;
5. jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć;
6. prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.