

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne klasa 5.

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - a. wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
 - b. wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
 - c. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - a. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
 - b. demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;
 - c. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - a. wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
 - b. opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - c. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
 - d. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
 - e. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
 - f. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - a. 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;
 - b. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
 - c. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - d. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
 - e. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
 - f. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
 - g. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
 - h. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
 - i. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
 - j. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;

- k. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- l. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- m. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- n. przeprowadza fragment rozgrzewki.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - a. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
 - b. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 - c. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
 - d. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
- e. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - f. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
 - g. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 - h. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - a. wyjaśnia pojęcie zdrowia;
 - b. opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
 - c. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
 - d. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
 - e. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - a. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
 - b. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
 - c. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

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 lub 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 usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad fair play 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 odmówi przystąpienia do sprawdzianu kontrolnego. Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu dwóch tygodni po uzgodnieniu terminu