

Wymagania edukacyjne w zakresie wychowania fizycznego w klasie V Szkoły Podstawowej w Pałecznicy

Wymagania ogólne kształcenia i wychowania fizycznego obejmują :

- Kształcenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju oraz sprawności fizycznej
- Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej
- Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych
- Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

Szczegółowe wymagania edukacyjne :

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą a ponadto:

- Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy
- Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej
- Używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły
- Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego
- Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich

W zakresie **wiedzy** uczeń :

1. Znakomicie zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego
2. Bezbłędnie pisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
3. Wymienia wszystkie osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
4. Rozpoznaje najważniejsze wybrane zdolności motoryczne człowieka
5. Właściwie rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
6. Wymienia wszystkie cechy prawidłowej postawy ciała

7. Opisuje bardzo szczegółowo sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych
8. Rozróżnia bezbłędnie pojęcia techniki i taktyki
9. Wymienia wszystkie miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
10. Opisuje szczegółowo, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
11. Opisuje dokładnie piramidę żywieniową
12. Opisuje zasady zdrowego odżywiania
13. Opisuje zasadę doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych

W zakresie **umiejętności** :

1. Zna i respektuje wszystkie zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
2. Zawsze wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
3. Bardzo sprawnie posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
4. Wykonuje najważniejsze elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku
5. Bezbłędnie dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki
6. Mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim, sobie i innym uczniom
7. Wzorcowo wykonuje próbę mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa
8. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne, będąc wzorem dla innych
9. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
10. Wykonuje poprawnie, ale nie zawsze efektywnie :
 - kożłowanie piłki w miejscu i ruchu
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę
 - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem w biegu
 - rzut piłki do kosza z dwutaktu z biegu
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego
 - odbicie piłki oburącz sposobem dolnym w parach
 - zagrywkę sposobem dolnym
11. Uczestniczy w mini grach
12. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową stosując przepisy w grze uproszczonej
13. Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych
14. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową
15. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego
16. Wykonuje marszobiegi w terenie
17. Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem
18. Przestrzega systematycznie zasad higieny osobistej i czystości odzieży

19. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach
20. Staje na rękach przy drabinkach

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który :

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy , ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych przyczyn
- Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej
- Używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły
- Chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego
- Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy

W zakresie wiedzy :

1. Zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego
2. Właściwie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
3. Wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
4. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
5. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
6. Wymienia niemal wszystkie cechy prawidłowej postawy ciała
7. Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych
8. Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki
9. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
10. Właściwie opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
11. Wymienia podstawowe elementy piramidy żywieniowej
12. Wymienia zasady zdrowego odżywiania
13. Posiada dobrą wiedzę na temat doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych

W zakresie umiejętności :

1. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
2. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
3. Bardzo dobrze posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
4. Wykonuje elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku
5. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki

6. Mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim
7. Bezbłędnie wykonuje próbę mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa
8. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne
9. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
10. Bardzo dobrze wykonuje i stosuje w grze :
 - kożłowanie piłki w miejscu i ruchu
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę
 - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kożłem w biegu
 - rzut piłki do kosza z dwutaktu z biegu
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego
 - odbicie piłki oburącz sposobem dolnym w parach
 - zagrywkę sposobem dolnym
11. Chętnie uczestniczy w mini grach
12. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową stosując przepisy w grze uproszczonej
13. Potrafi wykonać przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych
14. Wykonuje właściwie układ gimnastyczny lub taneczny zaproponowany przez nauczyciela
15. Wykonuje właściwie bieg krótki ze startu wysokiego
16. Wykonuje marszobiegi w terenie
17. Poprawnie wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem
18. Bardzo dobrze zna i zazwyczaj stosuje zasady higieny osobistej i czystości odzieży
19. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach
20. Stanie na rękach przy drabinkach

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który :

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy , ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych przyczyn
- Nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej
- Nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły
- Sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego

W zakresie wiedzy :

1. Zna większość punktów regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego

2. Dobrze opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
3. Wymienia kilka osób, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
4. Dobrze rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
5. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
6. Wymienia niemal wszystkie cechy prawidłowej postawy ciała
7. Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych
8. Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki
9. Wymienia niektóre miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
10. Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
11. Wymienia tylko podstawowe elementy piramidy żywieniowej
12. Wymienia tylko najważniejsze zasady zdrowego odżywiania
13. Posiada dobrą wiedzę na temat doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych

W zakresie **umiejętności** :

1. Respektuje podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
2. Wybiera miejsce do zabaw i gier ruchowych
3. Dobrze posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
4. Wykonuje elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku
5. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała
6. Mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim
7. Właściwie wykonuje próbę mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa
8. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym nieliczne zdolności motoryczne
9. Dobrze wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
10. Dobrze wykonuje i stosuje w grze :
 - kolejowanie piłki w miejscu i ruchu
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę
 - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
 - rzut piłki do kosza z dwutaktu z biegu
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego
 - odbicie piłki oburącz sposobem dolnym w parach
 - zagrywkę sposobem dolnym
11. Chętnie uczestniczy w mini grach
12. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową
13. Potrafi wykonać przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych przy nieznacznej pomocy nauczyciela

14. Wykonuje właściwie układ gimnastyczny lub taneczny zaproponowany przez nauczyciela ale mało efektywnie
15. Wykonuje właściwie bieg krótki ze startu wysokiego ale z wynikiem dobrym
16. Dobrze wykonuje marszobieg w terenie
17. Poprawnie wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem, lecz na niezbyt długie odległości
18. Zazwyczaj stosuje zasady higieny osobistej i czystości odzieży
19. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach ale z sugestią nauczyciela
20. Stanie na rękach przy drabinkach przy pomocy nauczyciela

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który :

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy , ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych przyczyn
- Nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
- Często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły
- Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego

W zakresie wiedzy :

1. Nie zna większość punktów regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego
2. Dostatecznie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
3. Wymienia wśród osób, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia tylko nauczyciela wychowania fizycznego
4. Dobrze rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
5. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
6. Wymienia niemal wszystkie cechy prawidłowej postawy ciała
7. Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych
8. Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki
9. Wymienia niektóre miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
10. Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
11. Wymienia tylko podstawowe elementy piramidy żywieniowej
12. Wymienia tylko najważniejsze zasady zdrowego odżywiania
13. Posiada dobrą wiedzę na temat doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych

W zakresie **umiejętności** :

1. Respektuje podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
2. Zna nieliczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
3. Posługuje się przyborami sportowymi lecz nie zawsze zgodnie z ich przeznaczeniem
4. Wykonuje nieliczne elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku
5. Dokonuje niepoprawnie pomiarów wysokości i masy ciała
6. Mierzy z pomocą nauczyciela tętno przed wysiłkiem i po nim
7. Wykonuje próbę mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa z pomocą nauczyciela
8. Nie potrafi demonstrować ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne
9. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała ale robi to niestarannie
10. Dostatecznie wykonuje i stosuje w grze :
 - kożłowanie piłki w miejscu i ruchu
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę
 - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
 - rzut piłki do kosza z dwutaktu z biegu
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego
 - odbicie piłki oburącz sposobem dolnym w parach
 - zagrywkę sposobem dolnym
11. Niechętnie uczestniczy w mini grach
12. Nie organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową
13. Potrafi wykonać przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych przy znacznej pomocy nauczyciela
14. Dostatecznie wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny zaproponowany przez nauczyciela i mało efektywnie
15. Wykonuje właściwie bieg krótki ze startu wysokiego ale z wynikiem dostatecznym
16. Wykonuje marszobieg w terenie ale nie uzyskuje zadawalających wyników
17. Dostatecznie wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem, lecz na dość krótkie odległości
18. Rzadko stosuje zasady higieny osobistej i czystości odzieży
19. Tylko czasami przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach ale z sugestią nauczyciela
20. Rzadko wykonuje stanie na rękach przy drabinkach przy pomocy nauczyciela

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który :

- Jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju
- Często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej
- Bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły
- Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego i nie bierze udziału w rozgrywkach klasowych

W zakresie **wiedzy** :

1. Nie zna regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego
2. Nie opisuje zasad bezpiecznego poruszania się po boisku
3. Nie wymienia wśród osób, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia tylko nauczyciela wychowania fizycznego
4. Nie rozpoznaje wybranych zdolności motoryczne człowieka
5. Nie rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
6. Nie wymienia cech prawidłowej postawy ciała
7. Nie potrafi opisać wykonywania poznanych umiejętności ruchowych
8. Myli pojęcia techniki i taktyki
9. Wymienia niewłaściwe miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
10. Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia wyłącznie przy naprowadzeniu przez nauczyciela
11. Nie zna podstawowych elementów piramidy żywieniowej
12. Wymienia nieliczne zasady zdrowego odżywiania
13. Posiada minimalną wiedzę na temat doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych

W zakresie **umiejętności** :

1. Sporadycznie respektuje podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
2. Nie zna miejsc do zabaw i gier ruchowych w swojej okolicy
3. Posługuje się przyborami sportowymi zazwyczaj nieudolnie i nie zawsze zgodnie z ich przeznaczeniem
4. Wykonuje nieliczne elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku tylko z asekuracją nauczyciela
5. Nie dokonuje niepoprawnie pomiarów wysokości i masy ciała
6. Nie potrafi zmierzyć tętna przed wysiłkiem i po nim

7. Wykonuje próbę mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa tylko z pomocą nauczyciela
8. Nie potrafi demonstrować ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne
9. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała ale robi to bardzo niestarannie
10. Nieudolnie wykonuje i rzadko stosuje w grze :
 - kożłowanie piłki w miejscu i ruchu
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę
 - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kożłem w biegu
 - rzut piłki do kosza z dwutaktu z biegu
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego
 - odbicie piłki oburącz sposobem dolnym w parach
 - zagrywkę sposobem dolnym
11. Niechętnie uczestniczy w minigrach
12. Nie organizuje w gronie rówieśników żadnych zabaw lub gier ruchowych
13. Potrafi wykonać przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych przy wyłącznej pomocy nauczyciela
14. Nie potrafi wykonać układu gimnastycznego lub tanecznego zaproponowany przez nauczyciela
15. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego ale z wynikiem niezadawalającym
16. Wykonuje marszobieg w terenie ale nie uzyskuje zadawalających wyników
17. Dostatecznie wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem, lecz na bardzo krótkie odległości
18. Bardzo rzadko stosuje zasady higieny osobistej i czystości odzieży
19. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach ale wyłącznie z sugestią nauczyciela
20. Nie potrafi wykonać stania na rękach przy drabinkach z pomocą nauczyciela

Opracował nauczyciel wychowania fizycznego:

mgr Piotr Ziętek