

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych ocen obowiązkowych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania wychowania fizycznego w klasie V

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1.Zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; 2.Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych. 3.Zna pojęcie technika i taktyka; 4. Wie co to jest WHO; 5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka) 6. Zna ideę starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich 7. Wymienia symbole olimpijskie. 8.Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne. 9. Przyjmuje prawidłowa pozycje ciała w trakcie ćwiczeń.	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wykonuje Test Coopera. 2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy 4.Zna definicję zdrowia wg WHO; 5.Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia. 6.Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych; 7.Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące. 5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem. 6.Zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 7. Właściwie interpretuje znaczenie	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1.Samodzielnie dokonuje pomiaru tętna. 2.Ocena i interpretuje wyniki wybranych prób i testów. 3.Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe siłowe, koordynacyjne i gibkość; 5. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy. 6. Zna niektóre mierniki zdrowia; 7.Zna zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE 8. Proponuje ćwiczenia kształtujące zgodne z	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów 2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp. 3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń; 4.Stosuje w grze: -kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym . podbiciem z krótkiego rozbiegu; - podanie piłki oburącz sprzed	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF, 2.Proponuje zestaw ćwiczeń WHO lub propozycje z UE. 6.Zna historię powstania igrzysk olimpijskich. 9. Potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny lub towarzyski. 10.Wymienia konsekwencje z nieprzestrzegania zasad BHP podczas zabaw i ćwiczeń. 11. Motywuje innych do aktywności fizycznej, 12. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym

10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;	symboli olimpijskich	zasadami rozgrzewki.	klatki piersiowej w marszu i w biegu;	usprawnianiu się,
11. Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF.	8. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój.	9. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą.	- rzut piłki do kosza z dwutaktu;	13. Uzyskuje bd wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych
12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego;	9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	10. Wykonuje:	- podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu;	Wyniki odnoszą się do postępu.
13. Zna zasady BHP w górach, nad woda w różnych porach roku;	10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE.	- kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,	- rzut na bramkę z biegu;	14. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.
14. Wymienia zasady hartowania organizmu;	11. Wymienia skutki braku higieny osobistej.	- prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym podbiciem	- odbicie piłki oburącz sposobem w parze,	
15. Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą;	12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;	z krótkiego rozbiegu;	- zagrywka dolna z odległości 4m.	
16. Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych.		- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu;	5. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;	
17. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;		- rzut piłki do kosza z dwutaktu;	6. Organizuje grę ruchową z Europy.	
18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym;		- podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu;	7. Wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych;	
19. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu.		- rzut na bramkę z biegu	8. Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik.	
20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.		- odbicie piłki oburącz sposobem w parze,	10. Opisuje pozytywne mierniki	
		- zagrywkę dolną z odległości 4m.		
		11. Uczestniczy w minigrach		

	i grach rekreacyjnych: Ringo, Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej ; 12. Wykonuje przewrót w przód; 13. Wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu; 14. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem; 15. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela; 16. Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny 17. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca 18. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 19. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką palantowa; 20. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego	zdrowia. 11. Wykonuje skok w dal technika naturalną. 12. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz. 14. Dąży do postępu w wynikach; 15. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP. 16. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje bd i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	
--	--	---	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

