

Wychowanie fizyczne KLASA V Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych						
Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	A	Definiuje pojęcie sprawność fizyczna i rozwój fizyczny.				
	B		Wskazuje grupy mięśniowe, które odpowiadają za prawidłową postawę ciała.			
	C		- Stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego. - Wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.	Demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych.	Stosuje ćwiczenia rozwijające ćwiczenia koordynacyjne.	
	D					- Współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej. - Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym lub powiatowym.

Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Aktywność fizyczna	A	Definiuje pojęcie rozgrzewki jako wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego.		Zna miejsce i datę pierwszych starożytnych igrzysk olimpijskich.		
	B		Uczestniczy w zabawach ruchowych na śniegu.	Omawia obronę „każdy swego” i atak szybki w mini grach zespołowych.	Wyjaśnia, że dzieci i młodzież w wieku szkolnym powinny uczestniczyć w codziennej aktywności fizycznej.	
	C		- Wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce. - Rzuca z rozbiegu piłeczką palantową.	- Stosuje podstawowe kroki i figury walca angielskiego. - Wykonuje marszobiegi i biegi przełajowe na odcinkach 600-800m. - Skacze z rozbiegu w dal sposobem naturalnym.	- Uczestniczy w mini grach zespołowych. - Stosuje i wykonuje wszystkie elementy techniczne w grach zespołowych. - Wykonuje start niski i bieg na dystansie 60m.	Prowadzi rozgrzewkę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
	D					Organizuje w gronie rówieśników zabawy ruchowe.
Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	A	· Zna regulamin sali gimnastycznej.	· Wymienia osoby do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.			
	B			· Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.	· Wyjaśnia zasady fair play. · Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą w różnych porach roku.	
	C		· Stosuje odpowiedni strój i obuwie sportowe.	· Respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.	· Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem. · Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.	
	D					· Planuje bezpieczne miejsca do gier i zabaw ruchowych.
Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Edukacja zdrowotna	A	Wyjaśnia pojęcie zdrowia	· Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.			
	B		· Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.	· Opisuje zasady zdrowego odżywiania. · Wyjaśnia, że zalecana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży wg	· Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej.	

				WHO i UE wynosi 60 minut dziennie.		
	C		· Stosuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała.	· Stosuje zasady higieny osobistej.	· Stosuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.	
	D				· Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	· Planuje odpowiedni strój do zajęć ruchowych w zależności od warunków atmosferycznych.