**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**DLA KLASY V**

• Znajomość zasad bezpiecznego ćwiczeniach na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego.

• Przyjmowanie prawidłowych pozycji wyjściowych podczas ćwiczeń.

• Umiejętność dokonania prostej próby sprawności ruchowej np. skoków, biegu wytrzymałościowego.

• Wiedza jak dbać o czystość i higienę osobistą.

• Wiedza jak ruch może wpłynąć na prawidłową podstawę.

• Wiedza jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu.

• Znajomość prawidłowej terminologii poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz pozycji wyjściowych.

• Znajomość podstawowych zasad i przepisów poznanych gier i zabaw.

• Pomoc słabszym.

• Znajomość zasady ,,fair play’’.

• potrafi wykonywać dowolne ćwiczenie w wyznaczonym rytmie lub przy muzyce.

Gimnastyka podstawowa

1. Przewrót w przód z prawidłowym ułożeniem RR i głowy.

2. Przewrót w tył z prawidłowym ułożeniem RR i NN.

3. Przejście równoważne po odwróconej ławeczce.

4. Kształtowanie prawidłowej postawy.

Lekka atletyka

1. Bieg w szybkim tempie-60 metrów.

2. Bieg ciągły przez 5 min. W dowolnym tempie.

3. Opanowanie startu niskiego.

4. Nauka interpretacji testów motorycznych.

5. Odbicie jednonóż i zeskok obunóż.

6. Rzut z miejsca małym przyborem prawą i lewą ręką.

7. Rzut piłką lekarską 2 kg.

Mini piłka koszykowa

1. Podanie i chwyt oburącz w miejscu.

2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu.

3. Kozłowanie piłki ze zmianą tępa i kierunku poruszania.

3. Wykonanie rzutu do kosza po kozłowaniu i podaniu.

4. Rzut do kosza dowolnym sposobem.

5. Krycie zawodnika z piłką i bez piłki.

6. Atak pozycyjny.

7. Opanowanie przepisów obowiązujących w tracie rozgrywek sportowych.

Mini piłka siatkowa

1. Poruszenie się krokiem odstawno-dostawnym.

2. Poruszanie się po boisku bez piłki.

3. Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym.

4. Opanowanie zagrywki tenisowej.

5. Umiejętność przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.

6. Opanowanie przepisów obowiązujących w tracie rozgrywek sportowych.

Mini piłka ręczna

1. Podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu.

2. Chwyt oburącz w miejscu i w ruchu.

3. Kozłowanie prawą i lewą ręka w miejscu i w ruchu.

4. Kozłowanie ze zmianą tempa i kierunku poruszania się.

5. Rzut do bramki jednorącz dowolnym sposobem.

5. Opanowanie ataku pozycyjnego.

6. Wykonywanie poznanych elementów technicznych w grze.

7. Opanowanie przepisów obowiązujących w tracie rozgrywek sportowych.

Mini piłka nożna

1. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmiana kierunku.

2. Uderzenie i przyjęcie piłki nogą prawą i lewą.

3. Strzał piłki do bramki dowolnym sposobem.

4. Opanowanie podstawowego ustawienia taktycznego w ataku.

5. Wykonywanie poznanych elementów w grze.

6. Opanowanie przepisów obowiązujących w tracie rozgrywek sportowych.

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń który:**

* Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy)
* Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe
* Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni)
* Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów
* Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym)
* Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczane zgodnie z programem
* Uczestniczy w zawodach międzyszkolnych

**Ocenę BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:**

* prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym
* wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione
* koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny
* potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce
* systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego
* uczestniczy w zawodach międzyklasowych

**Ocenę DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:**

* uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,
* dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
* ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
* wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
* nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie
* postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń

**Ocenę DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:**

* nie stosuje się do zasad postawy sportowej
* często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji

**Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:**

* wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;
* niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji
* jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia
* bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach

**Ocenę NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:**

* charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej
* nie przejawia ochoty na jej poszerzenie