**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 5 szkoły podstawowej**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który:

* Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
* Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.
* Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
* Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba  o bezpieczeństwo własne i kolegów.
* Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
* Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą  i celującą.
* Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
* Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
* Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
* Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
* Reprezentuje szkołę w Finale Wojewódzkim lub wielokrotnie w zawodach niższego szczebla.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

* Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji(posiada wymagany strój sportowy).
* Jest aktywny na lekcji.
* Jest zdyscyplinowany w trakcie  zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
* Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
* Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
* Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą  i bardzo dobrą.
* Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.  Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

* Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest  przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
* Jest aktywny na lekcji.
* Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
* Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
* Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
* Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.
* Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
* Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

* Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
* Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
* Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
* Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
* Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.
* Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

* Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.
* Często nie jest przygotowany do lekcji  (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
* Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
* Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną).
* Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
* Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
* Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

**ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas V**

**UMIEJĘTNOŚCI**

|  | Dziewczęta  | Chłopcy  |
| --- | --- | --- |
| I półrocze | Gimnastyka: Przewrót w tył.Lekkoatletyka: Skok w dal techniką naturalną.Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym.Mini koszykówka: Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej. Mini piłka ręczna: Podanie półgórne jednorącz w biegu. | Gimnastyka: Przewrót w tył.Lekkoatletyka: Skok w dal techniką naturalną.Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym.Mini koszykówka: Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.Mini piłka ręczna: Podanie półgórne jednorącz w biegu. Mini piłka nożna: Przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy |
| II półrocze | Gimnastyka: Skok rozkroczny przez kozła. Lekkoatletyka: Technika startu niskiego.Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem dolnym.Mini koszykówka: Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu. Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z biegu. | Gimnastyka: Skok rozkroczny przez kozła. Lekkoatletyka: Technika startu niskiego.Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem dolnym.Mini koszykówka: Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z biegu.Mini piłka nożna: Strzał na bramkę po prowadzeniu piłki. |

**WIADOMOŚCI**

1. Uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłowa postawę ciała.

2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.

3. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej, pochodzącej z innego kraju europejskiego.

4. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.

5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.

6. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

7. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.

8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

**MOTORYCZNOŚĆ**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV – VIII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.