

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V SZKOŁY PODSTAWOWEJ 2024/2025

Cele kształcenia – wymagania ogólne

I Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

II Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

III Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

IV Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

ZAŁOŻENIA OGÓLNE

ZAJĘCIA NA BASENIE SĄ INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustaleniu oceny śródrocznej/końcoworocznej uwzględnia się przede wszystkim:

1. Przygotowanie ucznia do zajęć wychowania fizycznego (biała koszulka, spodenki, spodnie dresowe, buty sportowe, itp.)
2. Zaangażowanie ucznia w przebieg lekcji.
3. Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
4. Stosunek do partnera i przeciwnika.
5. Stosunek do własnego ciała.
6. Systematyczny, aktywny udział w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. **Aby mieć MISTRZA trzeba spełnić pozostałe wymagania, adekwatnie - pozostałe poziomy.**
8. **Indywidualny postęp każdego ucznia.**

Klasy V

DZIAŁ	POZIOM WYMAGAŃ				
	Z POMOCĄ	PRAWIE POTRAFIĘ	POTRAFIĘ	BEZ PROBLEMU	JESTEM MISTRZEM
PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 6 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 5 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 4 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 3 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 1 raz w semestrze
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	Uczeń: - wymienia zasady wybranej przez siebie gry zespołowej - koźtuje piłkę w marszu, podejmuje próby koźtowania w truchcie - podaje piłki oburącz – wykonuje rzut do kosza z miejsca	Uczeń: - podejmuje próbę odbicia piłki oburącz sposobem dolnym i górnym - koźtuje piłkę w ruchu - podejmuje próby prowadzenia piłki nogą - podaje piłkę oburącz i jednorącz w ruchu - rzuca piłkę do kosza z truchtu po koźtowaniu - podejmuje próby wykonania zagrywki	Uczeń: - wyjaśnia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (WHO lub Unii Europejskiej) - wyjaśnia pojęcie rozgrzewki - koźtuje piłkę ze zmianą tempa - rzuca piłkę do kosza z biegu po koźtowaniu - wykonuje rzut i chwyt ringo	Uczeń: - wykonuje i stosuje w grze koźtowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku - wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości - wykonuje i stosuje w grze prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku - wykonuje i stosuje w grze podania piłki	Uczeń: - pomaga w sędziowaniu gry zespołowej w swojej grupie ćwiczebnej - uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych lub zawodach sportowych - wykouje wszystkie testy sprawnościowe

	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje rzut piłki do bramki z miejsca - wykonuje rzut ringo - podejmuje próbę wykonania przewrotu - wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją - w marszu pokonuje wyznaczoną trasę biegową - podejmuje próbę wykonania biegu krótkiego ze startu niskiego - podejmuje próbę rzutu małą piłką z miejsca - wykonuje skok w dal z miejsca - podejmuje próbę skoków przez przeszkody 	<ul style="list-style-type: none"> - uczestniczy w grach uproszczonych, mini-grach - wykonuje przewrót w przód z marszu - pokonuje trasę biegową w marszu i biegu - wykonuje rzut małą piłką z miejsca - wykonuje skok w dal po rozbiegu - wykonuje skoki przez przeszkody 	<ul style="list-style-type: none"> - uczestniczy w mini – grach, grach szkolnych, uproszczonych - uczestniczy w grze pochodzącej z innego kraju europejskiego - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu - wybiera i pokonuje trasę biegu 	<ul style="list-style-type: none"> oburącz i jednorącz w ruchu - wykonuje i stosuje w grze rzut i strzał do bramki w ruchu - organizuje wybraną grę sportową lub rekreacyjną w swojej grupie ćwiczebnej - z pomocą nauczyciela wykonuje stanie na rękach lub na głowie przy ścianie, przerzut bokiem -z pomocą nauczyciela wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych 	
BEZPIECZEŃSTWO W	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia zasady bezpiecznego 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w 	<ul style="list-style-type: none"> - z pomocą nauczyciela stosuje zasady 	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady asekuracji podczas zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia sposoby postępowania w

AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	korzystania ze sprzętu sportowego i urządzeń sportowych	trakcie rywalizacji sportowej - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia (zna numer alarmowy)	asekuracji podczas zajęć ruchowych - wymienia i korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego i urządzeń sportowych		sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia (podaje numer alarmowy, wymienia kogo należy powiadomić, wymienia zasady ewakuacji, pomaga w udzielaniu pierwszej pomocy)
EDUKACJA ZDROWOTNA	- wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym	- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (WHO, UE)	- wyjaśnia pojęcie zdrowia	- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym - podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych	- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych
ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	- podejmuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość	- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki	- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie i z partnerem	- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem	- wyjaśnia i pokazuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania	- wyjaśnia i stosuje zasady kulturalnego kibicowania	- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika ,	- wymienia zasady dobrych relacji z innymi osobami	- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym

	(kulturalna postawa, używa powszechnie przyjętego za właściwe słownictwa)	(kulturalna postawa, używa powszechnie przyjętego za właściwe słownictwa)	stosuje zasady „czystej gry”		uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych
--	---	---	------------------------------	--	--