

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 5

Podczas oceniania uczniów z zajęć wychowania fizycznego brane są pod uwagę następujące obszary:

1. Poziom umiejętności ruchowych i elementów technicznych
2. Postępy w usprawnianiu swojej wydolności i sprawności fizycznej
3. Poziom wiedzy
4. Aktywność na rzecz sportu i rekreacji
5. Postawa, zachowanie oraz zaangażowanie (aktywność) ucznia
6. Systematyczny udział w zajęciach.

Wymagania na ocenę **celującą**:

1. Uczeń opanował na ocenę bardzo dobrą, bądź celującą wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je płynnie, rytmicznie, zgodnie z podanymi przez nauczyciela kryteriami sukcesu, potrafi zastosować je w trakcie gry.
2. Uczeń uzyskuje znaczącą poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń posiada wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem. Potrafi zastosować ją w praktyce.
4. Uczeń wziął udział w co najmniej jednym zawodach sportowych na szczeblu powiatu, strefy, województwa lub brał udział w co najmniej jednej pozaszkolnej imprezie rekreacyjno – sportowych, co umożliwiłoby lecz nie warunkuje oceny celującej. Ponadto angażuje się w szkolnych imprezach rekreacyjno – sportowych jako zawodnik lub pomocnik organizatora.
5. Uczeń prezentuje wzorową postawę wobec przedmiotu, sumiennie wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia, z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia.
6. Uczeń uczestniczy w każdej lekcji wychowania fizycznego (wyjątek choroba).

Wymagania na ocenę **bardzo dobrą**:

1. Uczeń opanował na ocenę bardzo dobrą, bądź dobrą wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je płynnie, rytmicznie, zgodnie z podanymi przez nauczyciela kryteriami sukcesu.
2. Uczeń uzyskuje poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń posiada wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.
4. Uczeń brał udział w co najmniej jednym zawodach sportowych lub szkolnej imprezie rekreacyjno – sportowej jako zawodnik czy pomocnik organizatora.

5. Uczeń prezentuje bardzo dobrą postawę wobec przedmiotu, sumiennie wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia, z zaangażowaniem uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia
6. Uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Maksymalnie dwa razy w semestrze jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę dobrą:

1. Uczeń opanował na ocenę dobrą, bądź dostateczną wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je poprawnie, nieznacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.
2. Uczeń nie uzyskuje poprawy, ani nie pogarsza poziomu swojej sprawności i wydolności fizycznej
3. Uczeń dobrze opanował wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.
4. Uczeń prezentuje dobrą postawę wobec przedmiotu, wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia nauczyciela, uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
5. Uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Częściej niż dwa razy w semestrze jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę dostateczną:

1. Uczeń opanował na ocenę dostateczną większość umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, wykonuje je znacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.
2. Uczeń nieznacznie pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń słabo opanował wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.
4. Uczeń nie angażuje się na rzecz sportu szkolnego i rekreacji, uczestniczy tylko w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Uczeń prezentuje dostateczną postawę wobec przedmiotu, z małym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i polecenia nauczyciela, biernie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Często jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę dopuszczającą:

1. Uczeń nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki.
2. Uczeń pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń nie opanował większości wiedzy (dotyczącej funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganej zgodnie z programem.
4. Uczeń nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.
5. Uczeń prezentuje nieodpowiednią postawę wobec przedmiotu, nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń i poleceń nauczyciela, rzadko uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji. Rzadko ćwiczy w stroju i obuwii sportowym.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki, nie przystępuje do sprawdzianów.
2. znacząco pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. nie opanował wiedzy (dotyczącej funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganej zgodnie z programem.
4. nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.
5. prezentuje naganną postawę wobec przedmiotu, nie wykonuje ćwiczeń i poleceń nauczyciela, nie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. rzadko uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, nie posiada stroju i obuwia sportowego.

WYMAGANIA EDUKACYJNE ZGODNIE Z PROGRAMEM NAUCZANIA DLA KLASY 5:

Blok tematyczny: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

1. **Umiejętność diagnozowania swojej wydolności i sprawności fizycznej**
 - Uczeń przeprowadzić próbę, oceniającą wydolność organizmu (np. test Coopera);
 - Wykonuje próby diagnozy i interpretacji (z pomocą nauczyciela) swojej sprawności fizycznej, np. wg. Eurofitu lub MTSpr.Fiz.;

- Wykorzystuje zasoby internetowe i elektroniczne do oceny swojej sprawności fizycznej (Kalkulator sprawności fizycznej, Punktację sprawności fizycznej);
- Poznaje metody oceniające wzorce ruchowe, podczas wykonywania prostych, podstawowych ćwiczeń i czynności dnia codziennego.

2. Sprawność kondycyjna i koordynacyjna

- Uczeń demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, samodzielnie oraz w parach;
- Demonstruje ćwiczenia gibkościowe, poprawiające ruchomość w poszczególnych stawach (np. barkowych, biodrowych, kręgosłupa), samodzielnie oraz w parach;
- Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne oraz kondycyjne, samodzielnie oraz z partnerem;
- Zna zasady i metody hartowania organizmu.

3. Sprawność funkcjonalna

- Uczeń rozwija precyzję i ekonomię ruchu;
- Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
- Poprawia czynności układu ruchu i wyrabia prawidłowe nawyki ruchowe;
- Ekspozuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach wysokich i niskich oraz w czasie wykonywania czynności codziennych;
- Świadomie i precyzyjnie wykonuje dany ruch, ukierunkowany na określony cel;
- Kieruje się uczciwością i sprawiedliwością w ocenie innych podczas diagnozowania;
- Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.

Blok tematyczny: Aktywność fizyczna

1. Umiejętności sportowe

- Uczeń potrafi podporządkować się przepisom i regułom w trakcie rywalizacji sportowej;
- Uczestniczy w różnego rodzaju zawodach, grach szkolnych, uproszczonych i właściwych, między innymi: w rozgrywkach międzyklasowych, międzyszkolnych z wybranych gier zespołowych;
- Współuczestniczy w organizacji zabaw i gier lekkoatletycznych, rekreacyjnych, lub z elementami gier zespołowych, możliwych do wykorzystania po zajęciach lekcyjnych;
- Zna ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. Umiejętności z koszykówki

- Uczeń wykonuje elementy techniczne gry: chwyt i podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu;
- Wykonuje rzuty piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt);
- Wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku;
- Prowadzi piłkę w układach dwójkowych lub trójkowych zakończone rzutem na kosz;
- Wykazuje umiejętność krycia „każdy swego”;
- Stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach oraz w grze szkolnej oraz w grze właściwej.

3. Umiejętności z siatkówki

- Uczeń wykonuje elementy techniczne gry: odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;
- Wykonuje zagrywkę piłki sposobem górnym i/lub dolnym ze zmniejszonej odległości;
- Wykonuje rozegranie „piłki na trzy”;
- Kieruje piłkę sposobem górnym na boisko przeciwnika w wybrane przez siebie miejsce;
- Współpracuje w układach kilkuosobowych w celu skutecznej realizacji zadania;
- Stosuje poznane elementy techniczne w zabawach i małych grach oraz w grze uproszczonej i/lub szkolnej i/lub właściwej.

4. Umiejętności z piłki ręcznej

- Uczeń wykonuje elementy techniczne gry: chwyt i podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu;
- Kozłuje piłkę prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku kozłowania;
- Wykonuje podania piłki sposobem półgórnym w miejscu i ruchu po chwycie i po kozłowaniu;
- Wykonuje rzuty piłki do bramki dowolnym sposobem i dowolną ręką w ruchu;
- Zna grę bramkarza;
- Prowadzi piłkę w dwójkach lub trójkach zakończone rzutem na bramkę;
- Stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach oraz w grze szkolnej oraz w grze właściwej.

5. Umiejętności z piłki nożnej

- Uczeń wykonuje elementy techniczne gry;
- Przyjęcia i podania piłki nogą lewą i prawą;
- Wykonuje uderzenia piłki nogą lewą i prawą z miejsca i z biegu, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem;
- Wykonuje strzały do bramki z miejsca oraz w ruchu nogą lewą i prawą;
- Prowadzi piłkę nogą lewą i prawą, po linii prostej i po łuku, określonym sposobem i w różnym tempie oraz zakończone strzałem na bramkę;
- Zna grę bramkarza;
- Stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach, w grze szkolnej oraz w grze właściwej.

6. Umiejętności lekkoatletyczne

- Uczeń w biegu i w marszu małe i duże odległości w terenie (np. na boisku szkolnym lub w marszobiegu terenowym);
- Potrafi jak najszybciej pokonać krótki dystans z odpowiednią dokładnością, szybkością i efektywnością, np. bieg krótki ze startu niskiego;
- Potrafi jak najdalej skoczyć z odbicia jednonóż, z odpowiednią dokładnością i efektywnością, np. podczas wykonywania skoku w dal po rozbiegu;
- Potrafi rzucać różnymi przyborami na odległość z odpowiednią dokładnością i efektywnością, np. rzut małą piłką z rozbiegu;

- Wykonuje bieg sztafetowy oraz wybrany sposób przekazywania pałeczki sztafetowej;
- Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

7. Umiejętności gimnastyczne

- Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne z przyborem lub bez, z asekuracją lub samoochroną, między innymi: stanie na rękach z uniku podpartego lub z postawy, przerzut bokiem różnymi sposobami, w prawo lub lewo;
- Wykonuje przewrót w przód z marszu i/lub z naskoku, przewrót w tył z przysiadu;
- Pokonuje skrzynię przeskokiem kucznym z asekuracją lub samoochroną;
- Wykonuje prosty układ gimnastyczny w grupie trzy lub cztero-osobowej, np. statyczne układy gimnastyczne – piramidy;
- Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.

8. Umiejętności taneczne

- Uczeń wykonuje ćwiczenia w zmiennym rytmie z wybranym podkładem muzycznym, indywidualnie i/lub grupowo;
- Wykorzystuje do ćwiczeń rytmicznych nowoczesne technologie informatyczne i zasoby internetowe (np. just dance);
- Tworzy małe układy taneczne przy wybranej muzyce, bez przyboru i/lub z przyborem;
- Ekspozuje swoją pomysłowość w doborze ćwiczeń do wybranej muzyki.

9. Umiejętności z tenisa stołowego

- Uczeń nabył umiejętności techniczne związane z serwisem i uderzeniem;
- Zna zasady organizacji i rozgrywania prostych form gier np. turniejowych;
- Wykazuje się znajomością przepisów gry w tenisa stołowego;
- Zna podstawowe umiejętności z zakresu sędziowania;
- Uczestniczy w minigrach pojedynczych i podwójnych.

Blok tematyczny: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

1. Poczucie bezpieczeństwa

- Uczeń stosuje bezpieczeństwo podczas wykonywanych zadań ruchowych;
- Bezpiecznie organizuje miejsca ćwiczeń, zabawy i gier;
- Stosuje zasady bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach różnego typu;
- Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych;
- Stosuje zasady asekuracji podczas wykonywania zadań;
- Hartuje organizm, biorąc udział w aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;
- Zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
- Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);
- Wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji.

2. Poczucie odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz drugiego człowieka

- Uczeń pełni odpowiedzialne funkcje: organizatora i/lub organizatora-pomocnika, pomaga młodszym, potrzebującym pomocy, ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi;

- Okazuje pozytywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych;
- Zna sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych;
- Zna pozytywne mierniki zdrowia;
- Przejawia odwagę i śmiałość podczas wykonywania różnych zadań ruchowych.

3. Bezpieczna organizacja zajęć ruchowych

- Uczeń stosuje zasady i przepisy różnych gier i zabaw ruchowych celem zachowania bezpieczeństwa, jako uczestnik i organizator;
- Wykorzystuje poznany zasób zabaw i gier rekreacyjnych, w tym gier i/lub zabaw pochodzących z innego kraju europejskiego, np. ringo, marsze i/lub biegi na orientację, zgadywanek terenową, atletykę terenową i inne, podczas bezpiecznej organizacji i/lub współorganizacji zajęć ruchowych;
- Bezpiecznie pokonuje drogę do i ze szkoły.

4. Umiejętności turystyczne

- Uczeń poprzez uczestnictwo w różnych formach turystyki nabiera cech osobowości niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie, takich jak: odpowiedzialność za siebie i za innych, uznanie woli większości, odwaga, szacunek do innych i do miejsca, tradycji itd.