

Wymagania edukacyjne, wychowanie fizyczne klasa V

Wiadomości i umiejętności klasa V- I półrocze

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;
2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;
3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

1. wykonuje test Coopera;
2. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;
3. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głowę na odległość w przód i w tył;
4. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;
5. wykonuje skok w dal z miejsca;
6. wykonuje skok w dal z rozbiegu;
7. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;
8. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym.

2. Aktywność fizyczna:

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;
2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;
3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych;
4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

LEKOATLETYKA

1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;
2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie
3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych
4. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej

MINIGRY ZESPOŁOWE

MINIKOSZYKÓWKA

1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu i w biegu w parach;
2. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;
3. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;
4. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu;
5. wykonuje obronę „każdy swego”.

MINIPIŁKA SIATKOWA

1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;
2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem;
3. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;
4. wykonuje zagrywkę dowolnym sposobem z linii 3 metrów;
5. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”.

GIMNASTYKA

1. wykonuje przewrót w przód z marszu;
2. wykonuje przewrót w tył z przysiadu;
3. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;
4. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
5. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
6. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;
7. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
2. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
3. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ:

1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych;
2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.

4. Edukacja zdrowotna:

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. definiuje pojęcie zdrowia;
2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia;
3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ:

1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;
2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe.

Wiadomości i umiejętności klasa V -II półrocze

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
2. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ:

1. wykonuje skok w dal z rozbiegu;
2. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;

3. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;
4. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe;;
5. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.

2. Aktywność fizyczna.

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;
2. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie;
3. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

MINIPIŁKA RĘCZNA

1. wykonuje podania jednorącz w biegu;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu;
3. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą.

MINIPIŁKA NOŻNA

1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;
3. wykonuje podanie piłki do partnera;
4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;
5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
6. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;

GRY REKREACYJNE

1. Uczeń sędziuje z pomocą nauczyciela wybrany fragment gry rekreacyjnej.
2. Uczeń opisuje zasady oraz przedstawia uproszczone przepisy wybranej gry rekreacyjnej.

TANIEC

1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;
2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;

3. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

1. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;
2. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

4. Edukacja zdrowotna

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
2. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

1. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;
2. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

KRYTERIA OCEN:

Ocena celująca (6)

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Frekwencja przynajmniej 95% czynnego udziału w zajęciach.
3. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną **na terenie szkoły**.
4. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych lub gminnych.
5. Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego i w środowisku propaguje sportowy styl życia.

Ocena bardzo dobra (5)

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
2. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
4. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
5. Frekwencja przynajmniej 85% czynnego udziału w zajęciach.
6. Systematycznie doskonali swoje umiejętności i wykazuje duże postępy w tym kierunku.
7. Bierze aktywny w zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.

Ocena dobra (4)

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
2. Wykazuje wysiłek w podnoszeniu sprawności, zdobywaniu umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych.
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie.
4. Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce za pomocą nauczyciela.
5. Frekwencja przynajmniej 75% czynnego udziału w zajęciach.
6. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem. Wykazuje stałe i dosyć dobre postępy w tym zakresie.
7. Postawa ucznia na lekcjach wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń.
8. Uczeń nie bierze udziału w zawodach sportowych.

Ocena dostateczna (3)

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
2. Wykazuje przeciętny wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych.
3. Ćwiczenia i sprawdziany wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, popełnia błędy techniczne.
4. Frekwencja przynajmniej 65% czynnego udziału w zajęciach.
5. Podczas sprawdzianów wykazuje się małą aktywnością oraz przeciętnym poziomem opanowania umiejętności technicznych, które w minimalnym stopniu potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.

6. W jego wiadomościach z wychowania fizycznego są znaczne luki, a te, które ma nie potrafi wykorzystać.

Ocena dopuszczająca (2)

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym. Ma poważne luki w wiadomościach i umiejętnościach.
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami.
3. Wykazuje słaby wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych.
4. Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji. Z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela. Nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności ruchowej.
5. Frekwencja przynajmniej 50% czynnego udziału w zajęciach.
6. Nie wykonuje wszystkich sprawdzianów.
7. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
8. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia braki w zakresie wychowania społecznego. Ma niechętny stosunek do przedmiotu.

Ocena niedostateczna (1)

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program.
2. Wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi błędami.
3. Ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego i nie wykazuje chęci uczestniczenia w nich.
4. Uczeń swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, negatywnie wpływa na kolegów z klasy, nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela.
5. Frekwencja poniżej 50% czynnego udziału w zajęciach.
6. Uczeń nie wykazuje żadnych postępów w zakresie usprawnienia, wiedzy.