

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Zielonkach
Klasa V

| L.P. | Dział programu | Wymagania podstawowe na ocenę dopuszczającą, dostateczną | Wymagania podstawowe na ocenę dobrą, bardzo dobrą | Wymagania ponadpodstawowe na ocenę celującą |
|------|---|---|---|---|
| 1. | Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych | <p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna reguły obowiązujące w trakcie rywalizacji sportowej; • zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; • zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; • omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku • zna zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; • zna wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad); | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stosuje i wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; • omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; • wymienia i stosuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; • stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych • wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad); | <p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi zorganizować aktywny wypoczynek • Potrafi udzielić pomocy w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia • Propaguje higieniczny tryb życia poprzez prezentację lub referat • Reaguje na niestosowne zachowanie innych zagrażające zdrowiu i życiu |
| 2. | Jaki jestem? Jak się rozwijam?- | <p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej • zna kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej • wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); | <p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osiąga wybitne wyniki w próbach oceniających sprawność fizyczną • Prowadzi i organizuje gry i zabawy kształtujące szybkość, siłę, wytrzymałość, skoczność, moc i zwinność |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; • wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; • zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; • zna ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem; | <ul style="list-style-type: none"> • zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała • wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz samodzielnie interpretuje uzyskane wyniki; • demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; • z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne; | <ul style="list-style-type: none"> • demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem; |
| 3. | Wszechstronność – biegi, skoki, rzuty – lekkoatletyka | <p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje zabawy bieżne i skoczne. • starty z różnych pozycji wyjściowych • wykonuje bieg na krótkim dystansie 30 m • wykonuje skok w dal z miejsca i skok dosiężny, skok wzwyż metodą naturalną. • wykonuje marszobiegi na dłuższym dystansie – osiągnięty wynik a posiadane możliwości test Coopera • wykonuje rzuty do celu i na różne odległości, różnymi | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna i wykonuje zabawy bieżne i skoczne. • Opisuje i wykonuje poprawnie technicznie starty z różnych pozycji wyjściowych • Opisuje i wykonuje bieg na krótkim dystansie 30 m • Opisuje i wykonuje poprawnie technicznie skok w dal z miejsca, skok wzwyż metodą naturalną. • Opisuje i wykonuje poprawnie technicznie marszobieg na dłuższym | <p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi przeprowadzić zabawy bieżne i skoczne • Osiąga wysokie wyniki w próbach motorycznych • Potrafi zdiagnozować osiągnięte wyniki |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| | | <p>przyborami – piłeczka palantowa, piłka lekarska.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna wybranych zabaw i gier ruchowych stosując przepisy w formie uproszczonej | <p>dystansie –osiągnięty wynik a posiadane możliwości test Coopera</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opisuje i wykonuje poprawnie technicznie rzuty do celu i na różne odległości , różnymi przyborami – piłeczka palantowa, piłka lekarska. • Organizuje wybrane gry i zabawy ruchowe stosując przepisy w formie uproszczonej | |
| 4. | <p>Sportowa walka – elementy techniki i taktyki w piłce ręcznej</p> | <p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> • porusza się po boisku ze zmianą tempa i kierunku • chwytą i podaje piłki w miejscu i biegu. • koźtuje piłkę prawą i lewą ręką. • Wykonuje rzut na bramkę z miejsca • wykonuje podania piłki jednorącz i oburącz • stosuje poznane elementy w zabawach, grach i mini grze właściwej • zna zasady zachowania się w roli kibica na meczach piłki ręcznej • zna sposoby obrony i ataku | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • porusza się po boisku ze zmianą tempa i kierunku • stosuje chwyt i podania piłki w miejscu i biegu. • koźtuje piłkę prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku • rzut na bramkę z wyskoku w głąb pola. • wykonuje ćwiczenia z przekazywaniem piłki • stosuje poznane elementy w zabawach, grach i mini grze właściwej • stosuje zasady zachowania się w roli kibica na meczach piłki ręcznej | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje rzut z wyskoku na bramkę w rytmie trzech kroków. • wykonuje podania piłki w rytmie trzech kroków • organizuje wybrane gry i zabawy ruchowe stosując przepisy w formie uproszczonej • potrafi przeprowadzić rozgrzewkę • reprezentuje szkołę w zawodach sportowych w mini piłce ręcznej |

| | | | | |
|----|---|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> zna przepisy wybranych zabaw i gier ruchowych stosując przepisy w formie uproszczonej | <ul style="list-style-type: none"> stosuje w grze sposoby obrony i ataku przestrzega przepisy wybranych zabaw i gier ruchowych stosując przepisy w formie uproszczonej | |
| 5. | Komunikacja, atak i obrona – technika i taktyka gry w koszykówce | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> koźlowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w biegu ze zmianą kierunku podaje piłkę oburącz jednorącz w miejscu i w ruchu. wykonuje zatrzymanie na jedno tempo. Wykonuje rzut piłki z biegu po kozłowaniu stosuje nauczane elementy koszykówki w zabawach, grach i mini grze właściwej. | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> koźlowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w biegu ze zmianą kierunku i tempa podaje piłkę oburącz jednorącz w ze zmiana kierunku i tempa Wykonuje rzut piłki do kosza z biegu po podaniu stosuje przepisy wybranych zabaw i gier ruchowych stosując przepisy w formie uproszczonej stosuje nauczane elementy koszykówki w zabawach, grach i mini grze właściwej. | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> potrafi zastosować obrót z piłką i bez piłki w trakcie gry organizuje wybrane gry i zabawy ruchowe stosując przepisy w formie uproszczonej reprezentuje szkołę w zawodach sportowych w mini koszykówce |
| 6. | Współdziałanie i współpraca w zespole – piłka siatkowa | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> zna sposoby poruszania się po boisku- krok dostawny zna postawę wysoką i niską potrafi odbić piłkę sposobem górnym i dolnym oburącz | <p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> prawidłowo porusza się po boisku – krokiem dostawnym potrafi poprawnie technicznie odbić pilke | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> prawidłowo porusza się po boisku – krokiem dostawnym w zmiennym tempie |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje zagrywkę dolną ze zmniejszonej odległości. • Zna rozegranie piłki „na trzy” | <p>sposobem gornym i dolnym oburacz</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje rozegranie piłki „na trzy” • prawidłowo przyjmuje postawę niską i wysoką • prawidłowo wykonuje zagrywkę dolną • stosuje uproszczone przepisy w mini grze | <ul style="list-style-type: none"> • stosuje w grze rozegranie piłki „na trzy” • prawidłowo wykonuje zagrywkę dolną na większą odległość (przebija przez siatkę) • organizuje wybrane gry i zabawy ruchowe stosując przepisy w formie uproszczonej • reprezentuje szkołę w zawodach sportowych w mini koszykówce |
| 7. | <p>Wytrwałość i konsekwencja – ćwiczenia gimnastyczne, muzyka łagodzi obyczaje</p> | <p>Uczeń poznaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje wyskok na kozła • wykonuje przewroty w przód z marszu przewroty w tył z przysiadu podpartego do przysiadu • wykonuje naskok na skrzynię i dowolny zeskok w głąb • wykonuje przejścia po przyrządach równoważnych • zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń • wykonuje układy gimnastyczne, taneczne z przyborem i bez. | <p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje skok przez kozła • wykonuje prawidłowo technicznie przewroty w przód z marszu przewroty w tył z przysiadu • wykonuje prawidłowe przejścia po przyrządach równoważnych • przyjmuje prawidłową pozycje wyjściowa do ćwiczeń • Prawidłowo odtwarza układy gimnastyczne, taneczne z przyborem i bez. | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje układy gimnastyczne, taneczne w oparciu o własną inwencję twórczą z przyborem i bez. |

| | | | | |
|-----|--|---|---|--|
| 8. | Szacunek dla przeciwnika – zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej | <p>Uczeń poznaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • prowadzi piłkę zewnętrzną częścią stopy • wykonuje podania piłki wewnętrzną częścią stopy • wykonuje strzał do bramki z biegu po przyjęciu i bez przyjęcia . . | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poprawnie technicznie prowadzi piłkę zewnętrzną częścią stopy • poprawnie technicznie wykonuje podania piłki wewnętrzną częścią stopy • poprawnie technicznie wykonuje strzał do bramki z biegu po przyjęciu i bez przyjęcia | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczone elementy techniczne stosuje w grze • organizuje i uczestniczy w wybranych grach i zabawach ruchowych stosując przepisy w formie uproszczonej |
| 9. | Rozwijanie aktywności ruchowej poprzez zajęcia na pływalni | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przestrzega regulaminu pływalni z zakresu bezpieczeństwa i higieny • zaangażowanie i stosunek do zajęć jest niewystarczający - wykazuje małe postępy w usprawnianiu • posiada mały zasób wiadomości z zakresu teorii pływania – | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bezwzględnie przestrzega regulaminu pływalni z zakresu bezpieczeństwa i higieny • aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach (zaangażowanie i stosunek do zajęć jest wysoki) • posiada pełne wiadomości z zakresu teorii pływania odpowiednie do etapu nauki • bierze udział w zawodach międzyklasowych - | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bezwzględnie przestrzega regulaminu pływalni z zakresu bezpieczeństwa i higieny • - aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach (zaangażowanie i stosunek do zajęć jest w pełni zadowalający) • umiejętności praktyczne i wiadomości z zakresu teorii pływania wybiegają poza materiał programowy • aktywnie uczestniczy w sportowym życiu szkoły • jest wzorem dla innych kolegów |
| 10. | Wiedza w aktywności fizycznej | <p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia podstawowe przepisy wybranych | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia i stosuje podstawowe przepisy | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi sędziować stosując podstawowe przepisy |

| | | | | |
|-----|---------------------------------------|--|---|---|
| | | <p>sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; • opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; • zna rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku • zna pojęcie rozgrzewki • zna ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; | <p>wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia i stosuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; • wymienia i stosuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; • wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku • zna pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; • opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; | <p>realizowanych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi przeprowadzić wybraną grę rekreacyjną pochodzącą z innego kraju europejskiego; • zna pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady i potrafi samodzielnie ją przeprowadzić • wykonuje prezentację multimedialną na temat idei starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; |
| 11. | Postawa w aktywności fizycznej | <p>Uczeń w zakresie postaw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie jak podporządkować się przepisom i regułom działania • wie na czym polega wytrwale dążyć do celu • aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności • zna zasady bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności • przejawia zainteresowanie folklorem swojego regionu | <p>Uczeń w zakresie postaw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania • jest ambitny, wytrwale dąży do celu • aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności • przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności • przejawia zainteresowanie folklorem swojego regionu | <p>Uczeń w zakresie postaw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bierze udział w szkolnych i między zawodach sportowych w roli zawodnika, sędziego i organizatora • wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • zna zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych • wie na czym polega współpraca w grupie, podporządkowuje się zasadom pracy w grupie • dba o bezpieczeństwo swoje i innych • zna zasadę czystej gry w czasie wszystkich gier i zasad | <ul style="list-style-type: none"> • stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych • współpracuje w grupie, podporządkowuje się zasadom pracy w grupie • dba o bezpieczeństwo swoje i innych • stosuje zasadę fair play w czasie wszystkich gier i zasad • bierze udział w szkolnych zawodach sportowych w roli zawodnika, sędziego i organizatora • wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie | |
|--|--|---|---|--|