

WYMAGANIA EDUKACYJNE ZWYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA V

Ocena	Wymagania edukacyjne	
celująca	<p>1.wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2.opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 3.wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); 4.rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; 5.uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; 6.uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 7.organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 8.wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył; 9.wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 10.wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez ;11.wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; 12.wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; 13.wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; 14.omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); 15.podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</p>	
Bardzo dobra	<p>1.wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2.opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 3.wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); 4.rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; 5.uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; 6.uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 7.organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 8.wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;</p>	

	<p>9.wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem);</p> <p>10.wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</p> <p>11.wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</p> <p>12.wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</p> <p>13.wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</p> <p>14.opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</p> <p>15.omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);</p> <p>16.podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</p>	
dobra	<p>1.opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>2.wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</p> <p>3. wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</p> <p>4. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;</p> <p>5.wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</p> <p>6. demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;</p> <p>7.demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;</p> <p>8.wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</p> <p>9.opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> <p>10.wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia i Unii Europejskiej);</p> <p>11.definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</p> <p>12.rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;</p> <p>13.wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</p>	

	<p>14.uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</p> <p>15.uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>16.organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</p> <p>17.wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</p> <p>18.wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</p> <p>19.wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>20.wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</p> <p>21.wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</p> <p>22.przeprowadza fragment rozgrzewki;</p> <p>23.omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>24.wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>25.omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;</p> <p>26.stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</p> <p>27.wyjaśnia pojęcie zdrowia;</p> <p>28.wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</p> <p>29.omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>30.omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku;</p> <p>31.wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;u (np. WHO lub UE);</p> <p>32.wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>33.podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych</p>	
dostateczna	<p>1.wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</p> <p>2.wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</p> <p>3.wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p> <p>4.wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki</p> <p>5.opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p>	

	<p>6.demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;</p> <p>7.demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</p> <p>8.definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</p> <p>9.wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</p> <p>10.uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</p> <p>11.wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>12.wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</p> <p>13. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</p> <p>14.przeprowadza fragment rozgrzewki.</p> <p>15..omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>16.wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>17.omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku</p> <p>18.stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych</p> <p>19.wyjaśnia pojęcie zdrowia;</p> <p>20..wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</p> <p>21.wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</p> <p>22.omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p>	
dopuszczająca	<p>1.wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki</p> <p>2.wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</p> <p>3.uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</p> <p>4.wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>5.wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</p>	

	6.wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; 7.omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku 8.stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych	
--	---	--

Ocenianiu podlegają:

Umiejętności i wiadomości:4 sprawdziany praktyczne, 1 rozgrzewka,postawa obejmująca przygotowanie do zajęć oraz zaangażowanie ucznia.

2. Poprawa ocen: uczeń ma możliwość poprawy każdej oceny. Poprawy dokonuje w ciągu dwóch tygodni od terminu sprawdzianu praktycznego. w dzienniku lekcyjnym nauczyciel wpisuje ocenę z poprawy

3. Ocena roczna jest wystawiana na podstawie wszystkich ocen, jakie uczeń uzyskał w podanych obszarach.