

WYMAGANIA EDUKACYJNE W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ - Autor- KRZYSZTOF WARCHOŁ

KLASA 5

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1.Zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;</p> <p>2.Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych;</p> <p>3.Zna pojęcie technika i taktyka;</p> <p>4. Wie co to jest WHO;</p> <p>5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka);</p> <p>6. Zna ideę starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich;</p> <p>7. Wymienia symbole olimpijskie;</p> <p>8.Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne;</p> <p>9. Przyjmuje prawidłowa pozycje ciała w trakcie ćwiczeń;</p> <p>10.Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF;</p> <p>11. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>12. Zna zasady BHP w górach, nad wodą w różnych porach roku;</p> <p>13. Wymienia zasady hartowania organizmu;</p> <p>14.Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>15. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze</p>	<p><u>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</u></p> <p>1. Wykonuje Test Coopera.</p> <p>2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy</p> <p>4.Zna definicję zdrowia wg WHO;</p> <p>5.Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia.</p> <p>6.Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych;</p> <p>7.Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące;</p> <p>5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności indywidualnie i z partnerem;</p> <p>6.Zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich;</p> <p>8.Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój;</p> <p>9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>10. Omawia zasady</p>	<p><u>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</u></p> <p>1. Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów.</p> <p>2. Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;</p> <p>3. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy;</p> <p>4. Zna niektóre mierniki zdrowia;</p> <p>5.Zna zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE;</p> <p>6. Proponuje ćwiczenia kształtujące zgodne z zasadami rozgrzewki;</p> <p>7. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p> <p>8. Wykonuje:</p> <p>-koźlowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku;</p> <p>-prowadzenie piłki nogą, uderzenia piłki na bramkę prostym podbiciem z krótkiego rozbiegu;</p> <p>- podanie piłki</p>	<p><u>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</u></p> <p>1.Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów</p> <p>2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp.</p> <p>3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń;</p> <p>4.Stosuje w grze:</p> <p>-koźlowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku;</p> <p>-prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku;</p> <p>- podanie piłki oburącz przed klatki piersiowej w marszu i w biegu;</p> <p>-rzut piłki do kosza z dwutaktu;</p> <p>- podanie piłki jednorącz półgórnie w marszu i biegu;</p> <p>- rzut na bramkę i strzał do bramki z biegu;</p> <p>- odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parze;</p> <p>-zagrywka dolna z odległości 4m;</p> <p>5.Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując</p>	<p><u>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</u></p> <p>1.Samodzielnie interpretuje wyniki z testów i prób;</p> <p>2.Proponuje zestaw ćwiczeń WHO lub propozycje z UE;</p> <p>6.Zna historię powstania igrzysk olimpijskich;</p> <p>9. Potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny lub towarzyski;</p> <p>10.Wymienia konsekwencje z nieprzestrzegania zasad BHP podczas zabaw i ćwiczeń;</p> <p>11. Motywuje innych do aktywności fizycznej;</p> <p>12. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się;</p> <p>13. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p>

<p>relaksacyjnym;</p> <p>16. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu;</p> <p>17. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.</p>	<p>aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE;</p> <p>11. Wymienia skutki braku higieny osobistej;</p> <p>12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;</p>	<p>oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu;</p> <p>- rzut piłki do kosza z dwutaktu;</p> <p>- podanie piłki jednorącz półgórnie w marszu i biegu;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym w parze,</p> <p>- zagrywkę dolną z odległości 4m.</p> <p>9. Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo, Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej;</p> <p>10. Wykonuje przewrót w przód;</p> <p>11. Wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu;</p> <p>12. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela;</p> <p>13. Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny;</p> <p>14. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca;</p> <p>15. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>16. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką palantową;</p> <p>17. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;</p>	<p>przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>6. Organizuje grę ruchową z Europy;</p> <p>7. Wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych;</p> <p>8. Wykonuje elementy samoobrony: zasłona, unik;</p> <p>10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</p> <p>11. Wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu;</p> <p>12. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła;</p> <p>14. Dąży do postępu w wynikach;</p> <p>15. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP;</p> <p>16. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.</p>
--	---	---	--