

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

klasa V

Realizowane wg. „Programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej”, autorstwa Krzysztofa Warchoła, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, w szczególności systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Pomiar sprawności fizycznej nie jest kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Służy on jedynie do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jego rozwoju. Dokonywanie pomiarów sprawności fizycznej uczniów jest ważne ze względu na aspekt zdrowotny.

Obszar	Ocena				
	dopuszczająca	dostateczna	Dobra	bardzo dobra	Celująca
	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
1. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	- sporadycznie jest aktywny na zajęciach	- często jest aktywny na zajęciach	- zazwyczaj jest aktywny na zajęciach	- aktywnie uczestniczy w każdych zajęciach	- z dużym zaangażowaniem ćwiczy na każdych zajęciach
2. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne	- sporadycznie stosuje zasady fair play	- często stosuje zasady fair play	- zazwyczaj stosuje zasady fair play	- zawsze stosuje zasady fair play	- zawsze stosuje zasady fair play i swoją postawą motywuje innych do ich stosowania
	- swoim zachowaniem często utrudnia grę (ćwiczenia) grupie (drużynie)	- swoim zachowaniem sporadycznie utrudnia grę (ćwiczenia) grupie (drużynie)	- współpracuje w drużynie	- zawsze chętnie współpracuje w drużynie i tworzy w niej sportową atmosferę	- pomaga mniej sprawnym fizycznie - motywuje innych do podejmowania wysiłku fizycznego
	- sporadycznie uczestniczy w zawodach klasowych	- czasami uczestniczy w zawodach klasowych	- uczestniczy w zawodach klasowych	- chętnie uczestniczy w zawodach klasowych, szkolnych	- chętnie uczestniczy w zawodach klasowych, szkolnych, międzyszkolnych
3. Sprawność fizyczna (kontrola): - siła mm brzucha - gibkość	- przystępuje do wybranych testów sprawnościowych	- przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych	- przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i	- przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i osiąga w nich lepsze	- przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i zdecydowanie

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu				utrzymuje porównywalne wyniki na początku i na końcu roku szkolnego	wyniki na końcu roku szkolnego	lepsze wyniki osiąga na końcu roku
4. Umiejętności ruchowe	Gimnastyka	- podejmuje próbę wykonania przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego (na pochylni) - wykonuje skok zawrotny przez ławeczkę	- wykonuje z pochylni przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego - wykonuje skok zawrotny na pochyłej ławeczce	- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego - wykonuje naskok na kozła	- wykonuje bezbłędnie przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego - wykonuje skok przez kozła	- wykonuje przewrót w tył do postawy rozkroczonej - wykonuje skok przez kozła z akcentem rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
	Minipiłka nożna	- podejmuje próby prowadzenia piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą - podejmuje próbę strzału na bramkę prostym podbiciem	- prowadzi piłkę prostym podbiciem prawą lub lewą nogą - wykonuje strzał na bramkę prostym podbiciem	- prowadzi piłkę prostym podbiciem prawą i lewą nogą - wykonuje z miejsca strzał na bramkę prostym podbiciem prawą i lewą nogą	- prowadzi piłkę prostym podbiciem prawą i lewą nogą po wyznaczonym torze - wykonuje z marszu strzał na bramkę prostym podbiciem prawą i lewą nogą	- prowadzi piłkę prostym podbiciem prawą i lewą nogą po wyznaczonym torze i zmianą tempa - wykonuje z marszu celny strzał na bramkę prostym podbiciem prawą i lewą nogą
	Minikoszykówka	-kożłuje piłkę prawą lub lewą ręką -wykonuje rzut do kosza	-kożłuje piłkę prawą lub lewą ręką w marszu - wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na 1 tempo	-kożłuje piłkę prawą i lewą ręką w marszu po prostej - wykonuje rzut do kosza z 2 kroków marszu	-kożłuje piłkę ze zmianą ręki kożłującej i kierunku w biegu - wykonuje rzut do kosza z dwutaktu	-kożłuje piłkę ze zmianą ręki kożłującej w biegu po wyznaczonym torze - wykonuje celny rzut do kosza z dwutaktu
	Mini-piłka ręczna	- wykonuje rzut na bramkę - wykonuje podanie półgórne w miejscu	- wykonuje rzut na bramkę z marszu - wykonuje podanie	- wykonuje rzut na bramkę w truchcie - wykonuje celne	- wykonuje rzut na bramkę w biegu - wykonuje podania	- wykonuje celnie rzut na bramkę w biegu - wykonuje celne podania półgórne do

			półgórne do współ- ćwiczącego w marszu	podanie półgórne do współ- ćwiczącego w truchcie	półgórne do współ- ćwiczącego w biegu	współ- ćwiczącego w biegu
	Mini- piłka siatkowa	- podejmuje próbę wykonania odbicia piłki sposobem oburącz górnym do współ- ćwiczącego - podejmuje próbę wykonania zagrywki sposobem dolnym	- wykonuje odbicie piłki sposobem oburącz górnym do współ- ćwiczącego - wykonuje zagrywkę sposobem dolnym	- wykonuje ze współ- ćwiczącym kilka odbić piłki sposobem oburącz górnym - wykonuje zagrywkę nad siatką sposobem dolnym z odległości 3m od siatki	- wykonuje ze współ- ćwiczącym min.10 odbić piłki sposobem oburącz górnym - wykonuje zagrywkę nad siatką sposobem dolnym z odległości 4m od siatki	- wykonuje ze współ- ćwiczącym serię odbić piłki sposobem oburącz górnym - wykonuje serię zagrywek nad siatką sposobem dolnym z odległości 4m od siatki
5. Wiadomości			- zna wybrane przepisy minigier zespołowych	- zna podstawowe przepisy minigier zespołowych	- zna podstawowe przepisy minigier zespołowych i stosuje je w grze	- zna przepisy minigier zespołowych i stosuje je w grze
				- wyjaśnia pojęcie „zdrowie”	- wyjaśnia pojęcie „zdrowie” wg WHO	
	- zna Test Coopera	- zna i przystępuje do Testu Coopera	- potrafi samodzielnie przeprowadzić Test Coopera	- potrafi przeprowadzić Test Coopera i zinterpretować swój wynik	- pomaga innym przeprowadzić Test Coopera i zinterpretować wynik	