

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WF DLA KLASY V SZKOŁY PODSTAWOWEJ- WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE KL.5

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

### 1) POSTAWĘ UCZNIĄ I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE, 2) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ, 3) SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ:

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; tj.
- bieg 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- beep-test (20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit) – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (według MTSF),
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
- skok w dal z miejsca (według MTSF),
- bieg ze startu niskiego na 40m,

### 4) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE:

- 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;
- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- przeprowadza fragment rozgrzewki.
- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad). oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

### 5) WIADOMOŚCI:

- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia,
- uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu

## 6) KOMPETENCJE SPOŁECZNE

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-ruchowych,
- godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych,
- kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
- buduje właściwe relacje z osobami z najbliższego otoczenia,
- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju,
- kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych,
- aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych,
- pomaga mniej sprawnym fizycznie,
- wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.

### WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

#### Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.

- Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych (I, II, III miejsce) lub rejonowych, wojewódzkich i ponadwojewódzkich (I, II, III miejsce lub wyróżnienie)

#### Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji.
- Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.
- Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

#### Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
- Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.
- Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

#### Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
- Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

#### Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.
- Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).

- Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
- Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną). Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
- Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.