

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego klasa 5a

I SEMESTR

Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe, rozszerzające	Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające	Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające oraz posiada wiadomości i umiejętności wykraczające poza ramy określone wymaganiami, osiąga sukcesy w konkursach szkolnych i pozaszkolnych.
Zakres wiedzy - wie co to jest tętno - zna podstawowe zasady gier rekreacyjnych - zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego - wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole - wie, jak dobrać strój sportowy	Zakres wiedzy - wie co to jest tętno - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń - zna podstawowe zasady gier rekreacyjnych i zespołowych	Zakres wiedzy -Wymienia podstawowe zdolności koordynacyjne i kondycyjne, - wie co to jest tętno - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń - zna podstawowe zasady gier rekreacyjnych i zespołowych	Zakres wiedzy -Wymienia podstawowe zdolności koordynacyjne i kondycyjne, - wie co to jest tętno - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń - zna podstawowe przepisy oraz zasady gier rekreacyjnych i zespołowych	Zakres wiedzy -Wymienia podstawowe zdolności koordynacyjne i kondycyjne, - wie co to jest tętno - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń - zna podstawowe przepisy oraz zasady gier rekreacyjnych i zespołowych

Zakres Umiejętności - umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała - mierzy tętno - potrafi kozłować piłkę ręką mocniejszą, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę oburącz górnym - uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, - wykonuje przewrót w przód z pomocą - umie przyjmować określona pozycję startową - wykonuje start wysoki - rzuca jednorącz piłeczką palantową - rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską - wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż - umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia	- wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym - zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego Zakres Umiejętności - umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała - mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, - potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę oburącz górnym - uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych - wykonuje przewrót w przód z pomocą	- wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym - zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego - wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole - zna nowa piramidę żywienia - wymienia zasady zdrowego odżywiania - wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej. Zakres Umiejętności - umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała - mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku - umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości wg, MTSF - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,	- wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym - rozumie znaczenie symboli olimpijskich - zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego - wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole Zakres Umiejętności - umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała - mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku - umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości wg, MTSF - demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę	- wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym - rozumie znaczenie symboli olimpijskich - zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego - wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole - zna zasady udzielania pierwszej pomocy - zna zasady bezpiecznego wypoczynku - zna definicje zdrowia według WHO -wymienia zasady zdrowego odżywiania -wie, jak dobrać strój sportowy do wybranych form aktywności fizycznej - opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia - zna nowa piramidę żywienia - wymienia zasady zdrowego odżywiania - wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej.
---	--	--	---	--

- stosuje zasady regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego - stosuje zasady higieny osobistej Kompetencje społeczne - niechętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -nie podejmuje aktywności fizycznej w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -sporadycznie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole	- umie przyjmować określona pozycję startową - wykonuje start wysoki - rzuca jednorącz piłeczką palantową Kompetencje społeczne - uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego - podejmuje aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -sporadycznie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole - współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -pomaga mniej sprawnym fizycznie	- potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę oburącz górnym - uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych - organizować gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, - wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie - umie przyjmować określona pozycję startową - wykonuje starty wysokie w różnych pozycjach wyjściowych - rzuca jednorącz piłeczką palantową Kompetencje społeczne	jednorącz , strzelać na bramkę, odbijać piłkę oburącz górnym - uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, mini grach zespołowych -wykonuje test Coopera - wykonuje próby sprawnościowe -wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową -stosuje proste zasady taktyczne w grze - chwytą i rzuca jednorącz ringo -uczestniczy w grach zespołowych i zabawach ruchowych -wykonuje przewrót w przód do siadu podpartego -wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu -wykonuje podpór tyłem (mostek) z pomocą - organizować gry i zabawy ruchowe, mini gry zespołowe, gry rekreacyjne Kompetencje społeczne	Zakres Umiejętności - umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała - mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku - umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości wg, MTSF - demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz , strzelać na bramkę, odbijać piłkę oburącz górnym - uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, mini grach zespołowych -wykonuje test Coopera Kompetencje społeczne
---	--	---	--	--

		-chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -charakteryzuje się dobrym poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia -współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych -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 w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych
--	--	---	---	--

II SEMESTR

Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe, rozszerzające	Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające	Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające oraz posiada wiadomości i umiejętności wykraczające poza ramy określone wymaganiami, osiąga sukcesy w konkursach szkolnych i pozaszkolnych.
Zakres wiedzy - wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole - wie, jak dobrać strój sportowy Zakres Umiejętności - umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała - mierzy tętno	Zakres wiedzy - zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń - zna podstawowe zasady gier rekreacyjnych i zespołowych - wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym	Zakres wiedzy - zna podstawowe zasady gier rekreacyjnych i zespołowych - wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym - zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego	Zakres wiedzy - opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia - zna nową piramidę żywienia - wymienia zasady zdrowego odżywiania - wie, jak przeprowadzić rozgrzewkę - wie jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego	Zakres wiedzy - zna zasady udzielania pierwszej pomocy - zna zasady bezpiecznego wypoczynku - zna definicje zdrowia według WHO - wymienia zasady zdrowego odżywiania

- potrafi kozłować piłkę ręką mocniejszą, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę oburącz górnym - uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, - wykonuje przewrót w przód z pomocą - umie przyjmować określona pozycję startową - wykonuje start wysoki - rzuca jednorącz piłeczką palantową - rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską - wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż - umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia - stosuje zasady regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego - stosuje zasady higieny osobistej Kompetencje społeczne	- zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego - wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole - wymienia zasady zdrowego odżywiania - wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej. Zakres Umiejętności - rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską - wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia jednej nogi - umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia - umie ustawiać sprzęt sportowy do ćwiczeń - stosuje zasady regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego	- wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole - zna nowa piramidę żywienia - wymienia zasady zdrowego odżywiania - wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej. Zakres Umiejętności - rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską - wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia jednej nogi - umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia - umie ustawiać sprzęt sportowy do ćwiczeń - stosuje wszystkie zasady regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego	- zna zasady bezpiecznego wypoczynku - wie co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu - zna test Coopera - wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej. Zakres Umiejętności -uczestniczy w grach zespołowych i zabawach ruchowych -wykonuje przewrót w przód do siadu podpartego -wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu -wykonuje podpór tyłem (mostek) z pomocą - organizować gry i zabawy ruchowe, mini gry zespołowe, gry rekreacyjne - wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie - umie przyjmować określona pozycję startową - wykonuje starty wysokie w różnych pozycjach wyjściowych	-wie, jak dobrać strój sportowy do wybranych form aktywności fizycznej - opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia - zna nowa piramidę żywienia - wymienia zasady zdrowego odżywiania - wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej. Zakres Umiejętności - wykonuje próby sprawnościowe -wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową -stosuje proste zasady taktyczne w grze - chwytą i rzuca jednorącz ringo - wykonuje przewrót w przód do siadu podpartego -wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu -wykonuje podpór tyłem (mostek) samodzielnie
--	---	---	--	---

- niechętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -nie podejmuje aktywności fizycznej w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -sporadycznie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole	- stosuje zasady higieny osobistej i przyjmuje prawidłową postawę ciała Kompetencje społeczne - uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego - podejmuje aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -sporadycznie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole - współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -pomaga mniej sprawnym fizycznie	- stosuje wszystkie zasady higieny osobistej i przyjmuje prawidłową postawę ciała Kompetencje społeczne -chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -charakteryzuje się dobrym poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia - współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych	- umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia - umie ustawiać sprzęt sportowy do ćwiczeń - stosuje wszystkie zasady regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego - stosuje wszystkie zasady higieny osobistej i przyjmuje prawidłową postawę ciała Kompetencje społeczne -aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych	- organizować gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne - wykonuje przerzut bokiem z pomocą -wykonuje start niski i bieg na 60m -rzuca jednorącz piłką palantową - wykonuje skok w dal - umie przyjmować określona pozycję startową - prowadzi fragment rozgrzewki -wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała - wykonuje starty wysokie w różnych pozycjach wyjściowych - rzuca jednorącz piłeczką palantową - rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską - wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia jednej nogi - umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia
---	--	--	---	--

		-pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia -jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	- umie ustawiać sprzęt sportowy do ćwiczeń - stosuje wszystkie zasady regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego - stosuje wszystkie zasady higieny osobistej i przyjmuje prawidłową postawę ciała Kompetencje społeczne -buduje odpowiednie 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 -umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład -pomaga mniej sprawnym fizycznie
--	--	---	--	---

				-wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.
--	--	--	--	--

Zakres wymagań stanowi propozycję realizacji zadań i może być modyfikowany w zależności od pojawiających się w ciągu roku szkolnego wyzwań, bieżących potrzeb oraz zainteresowań uczniów.