

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego w Zespole Szkolno – Przedszkolnym w Radziłowie.

Klasa V

Nr oraz treść z PP	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
I. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA					
1.3) Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	Wskazuje grupy mięśni stóp odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.	Wskazuje grupy mięśni nóg odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.	Wskazuje grupy mięśni core odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.	Wskazuje grupy mięśni tułowia odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.	Wskazuje wszystkie grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2.3) Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem.	Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie stóp i nóg.	Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia i core.	Demonstruje indywidualne ćwiczenia gibkościowe.	Demonstruje ćwiczenia gibkościowe z partnerem.	Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem.
II. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA					
1.4) Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej	Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.	Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia w swoim wieku.	Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku Światowej Organizacji Zdrowia.	Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku Unii Europejskiej.	Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej lub Unii Europejskiej).

Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej					
1.5) Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.	Zna znaczenie rozgrzewki w aktywności fizycznej.	Przedstawia definicję rozgrzewki.	Opisuje zasady rozgrzewki ogólnousprawniającej.	Opisuje zasady 2 rozgrzewek specjalistycznych.	Opisuje zasady 4 rozgrzewek specjalistycznych.
1.6) Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego	Zna definicję idei.	Rozumie znaczenie idei w rozwoju społeczeństw.	Opisuje idee starożytnych igrzysk olimpijskich.	Opisuje idee nowożytnych igrzysk olimpijskich.	Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
2.1) 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	Wykonuje i stosuje w grze: rzut i chwyt ringo.	Wykonuje i stosuje w grze: podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu.	Wykonuje i stosuje w grze: strzał piłki do bramki w ruchu.	Wykonuje i stosuje w grze: rzut piłki do bramki w ruchu	Wykonuje i stosuje w grze: zagrywkę ze zmniejszonej odległości.

odległości, rzut i chwyt ringo					
2.2) Uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych.	Uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych – ringo.	Uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych – piłka nożna.	Uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych – piłka ręczna.	Uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych – piłka koszykowa.	Uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych – piłka siatkowa.
2.3) Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.	Zna podstawowe przepisy holenderskiej gry Korfball.	Zna podstawowe elementy techniki holenderskiej gry Korfball.	Zna podstawowe elementy taktyki holenderskiej gry Korfball.	Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego (Korfball) stosując elementy techniki i taktyki.	Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego - Korfball.
2.4) Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną	Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę rekreacyjną.	Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową – piłka nożna.	Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową – piłka ręczna.	Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową – piłka koszykowa.	Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową – piłka siatkowa.
2.5) Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.	Wykonuje przewrót w przód z marszu z odbicia jedno nogi.	Wykonuje przewrót w przód z marszu z odbicia obu nóg.	Wykonuje przewrót w przód z marszu w równym tempie do przysiadu podpartego.	Wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego.	Wykonuje przewrót w tył z przysiadu do rozkroku.
2.10) Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.	Wybiera w terenie bezpieczną trasę biegu.	Wybiera i pokonuje trasę krótkiego biegu terenowego - ok. 15 min.	Wybiera i pokonuje trasę krótkiego biegu terenowego - ok. 15 min.	Wybiera i pokonuje trasę biegu w terenie o zróżnicowanej rzeźbie.	Wybiera i pokonuje trasę w terenie o dużej ilości przewyższeń.
2.11) Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego na dystansie 40 m.	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego na dystansie 60 m.	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego na dystansie 80 m.	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego na dystansie 100 m.	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego na dystansie 120 m.

2.12) Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.	Potrafi wykonać pozycję wyrzutną w dobrym tempie.	„Markuje” rzut z rozbiegu.	Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.	Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu z zachowaniem fazy wyrzutowej.	Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu z zachowaniem wszystkich faz rzutu w dobrym tempie.
---	---	----------------------------	--------------------------------------	--	---

III. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

1.1) Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.	Wymienia 2 reguły obowiązujące w trakcie rywalizacji sportowej.	Wymienia 3 reguły obowiązujące w trakcie rywalizacji sportowej.	Wymienia 4 reguły obowiązujące w trakcie rywalizacji sportowej.	Wymienia przynajmniej 5 reguł obowiązujących w trakcie rywalizacji sportowej.	Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
1.3) Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.	Wymienia zasady bezpiecznego korzystania z piłek.	Wymienia zasady bezpiecznego korzystania z rakietek i rakiet tenisowych.	Wymienia zasady bezpiecznego korzystania z drobnego sprzętu sportowego.	Wymienia zasady bezpiecznego korzystania z ciężkiego sprzętu sportowego oraz mogącego stwarzać zagrożenie	Wymienia zasady bezpiecznego korzystania z każdego sprzętu sportowego.
2.2) Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą w okresie letnim.	Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą w okresie zimowym.	Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach w okresie letnim.	Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach w okresie zimowym.	Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

IV. EDUKACJA ZDROWOTNA

1.1) Wyjaśnia pojęcie zdrowia.	Wyjaśnia własne pojęcie zdrowia.	Wyjaśnia pojęcie zdrowia w 1 obszarze.	Wyjaśnia pojęcie zdrowia w 2 obszarach.	Wyjaśnia pojęcie zdrowia w 3 obszarach.	Wyjaśnia pojęcie zdrowia w 4 obszarach.
---------------------------------------	----------------------------------	--	---	---	---

1.2) Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.	Opisuje 1 pozytywny miernik zdrowia.	Opisuje 2 pozytywne mierniki zdrowia.	Opisuje 3 pozytywne mierniki zdrowia.	Opisuje 4 pozytywne mierniki zdrowia.	Opisuje 5 pozytywnych mierników zdrowia.
1.5) Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).	Omawia 1 zasadę aktywnego wypoczynku zgodną z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.	Omawia 2 zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.	Omawia 3 zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności	Omawia 4 zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności	Omawia 5 zasad aktywnego wypoczynku zgodnych z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.
2.1) Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.	Wykonuje 1 ćwiczenie kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.	Wykonuje 2 ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.	Wykonuje 3 ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.	Wykonuje 4 ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.	Wykonuje 5 ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.
V. KOMPETENCJE SPOŁECZNE					
1) Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala,	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych respektując przepisy gry.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych respektując decyzje sędziowskie.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych właściwie zachowując się w sytuacji zwycięstwa i	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady

respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.				porażki. Potrafi zawsze podziękować za wspólną grę.	„czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.
---	--	--	--	---	--