

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych ocen z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2024-2025 dla klasy V orzechowa

- Śródrocznych i rocznych:

wymagania na ocenę	Wymagania na ocenę dopuszczającą	Wymagania na ocenę dostateczną	Wymagania na ocenę dobrą	Wymagania na ocenę bardzo dobrą	Wymagania na ocenę celującą
wymagania ogólne	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
<p><b>1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b></p> <p><b>Zagadnienia</b></p> <p>1. Diagnoza siły mm. Brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa oraz siły ramion</p> <p>2. Ćwiczenia MM posturalnych</p> <p>3. Diagnoza wydolności fizycznej – Test Coopera</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;</li> <li>• niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji</li> <li>• jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia</li> <li>• bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej</li> <li>• często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,</li> <li>• Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną</li> <li>• Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi</li> <li>• Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela</li> <li>• Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie</li> </ul> <p>Postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym</li> <li>• wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione</li> <li>• Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny</li> <li>• Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce</li> <li>• Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy)</li> <li>• Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe</li> <li>• Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni)</li> <li>• Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów</li> <li>• Posiada godną naśladowania postawę</li> </ul>

					<p>koleżeńską i sportową(pomoc słabszym i mniej sprawnym)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem</li> <li>• Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym</li> </ul>
<p><b>2. Aktywność fizyczna</b></p> <p><b>Zagadnienia</b>  Gimnastyka podstawowa  1. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego  2. Przejście równoważne po odwróconej ławeczce.  Lekka atletyka  1. Start niski w biegu krótkim 40 – 50 m  2. Bieg ciągły przez 5 -10 min. W dowolnym tempie.  3. Odbicie jedno- i zeskok obunóż.  4. Rzut piłeczką palantową  5. Rzut piłką lekarską 1 kg.  6. Umie prowadzić rozgrzewkę, • umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;</li> <li>• niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji</li> <li>• jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia</li> <li>• bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej</li> <li>• często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,</li> <li>• Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną</li> <li>• Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi</li> <li>• Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela</li> <li>• Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie</li> </ul> <p>Postawa społeczna i</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym</li> <li>• wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione</li> <li>• Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny</li> <li>• Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce</li> <li>• Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji(posiada wymagany strój sportowy)</li> <li>• Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe</li> <li>• Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu(pobyt w szatni)</li> <li>• Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez</li> </ul>

<p>Mini piłka koszykowa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podanie i chwyt oburącz w miejscu.</li> <li>2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku ruchu.</li> </ol> <p>Przepisy gry</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Rzut do kosz dowolnym sposobem. 4. Wykonanie tych elementów technicznych w grze.</li> </ol> <p>Mini piłka siatkowa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poruszenie się krokiem odstawno-dostawnym,</li> <li>2. Zagrywka dolna z linii 3 metrów,</li> <li>3. Odbicie piłki sposobem górnym</li> </ol> <p>Przepisy gry</p> <p>Mini piłka ręczna</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu.</li> <li>2. Chwyt oburącz w miejscu i w ruchu.</li> <li>3. Kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku biegu</li> <li>4. Rzut do bramki jednorącz dowolnym sposobem.</li> <li>5. wykonywanie poznanych elementów</li> </ol>			<p>stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</p>		<p>nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową(pomoc słabszym i mniej sprawnym)</li> <li>• Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem</li> <li>• Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym</li> </ul>
--	--	--	---	--	--

<p>technicznych w grze. Przepisy gry Mini piłka nożna 1. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku. 2. Uderzenie i przyjęcie piłki nogą prawą i lewą. 3. Strzał piłki do bramki dowolnym sposobem. 4. Wykonywanie tych poznanych elementów w grze. Przepisy gry</p> <p><b>Taniec</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawowe kroki tańca towarzyskiego</li> <li>2. Zaproszenie partnera do tańca</li> </ol>					
<p><b>3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajomość zasad bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego.</li> <li>• Regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego.</li> <li>• Zachowanie w razie wypadku podczas zajęć ruchowych</li> <li>• Bezpieczna aktywność fizyczna w górach i nad wodą.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i regulaminów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej</li> <li>• często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,</li> <li>• Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną</li> <li>• Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi</li> <li>• Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela</li> <li>• Potrzebuje większych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym</li> <li>• wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione</li> <li>• Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny</li> <li>• Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce</li> <li>• Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy)</li> <li>• Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe</li> <li>• Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć</li> </ul>

<p>Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego (bezpieczna droga do szkoły),</p>			<p>bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie</p> <p>Postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</p>		<p>wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu(pobyt w szatni)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów</li> <li>• Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową(pomoc słabszym i mniej sprawnym)</li> <li>• Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem</li> <li>• Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym</li> </ul>
<p><b>4. Edukacja zdrowotna</b> <b>ZAGADNIENIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń, umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy, • łopatek, wciągniętego brzucha,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niechętnie bierze udział w lekcji, nie świadomy prawidłowego odrzywania dla zdrowia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej</li> <li>• często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,</li> <li>• Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną</li> <li>• Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym</li> <li>• wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione</li> <li>• Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji(posiada wymagany strój sportowy)</li> </ul>

<p>ustawienie stóp-zasada „trzymania się”),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,</li> <li>• zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,</li> <li>• wie jakie zmiany zachodzą w płci odmiennej i swojej,</li> <li>• rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga, <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie co to odpoczynek czynny i bierny,</li> <li>• umie uregulować oddech po wysiłku,</li> <li>• umie dokonać pomiaru tętna,</li> <li>• profilaktyka przed niską i wysoką temperaturą</li> </ul> </li> <li>• choroby cywilizacyjne - otyłość</li> </ul>			<p>dość dokładnie z małymi błędami technicznymi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela</li> <li>• Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie</li> <li>• Postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce</li> <li>• Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe</li> <li>• Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu(pobyt w szatni)</li> <li>• Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów</li> <li>• Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową(pomoc słabszym i mniej sprawnym)</li> <li>• Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem</li> <li>• Uczeń jest świadomy znaczenia prawidłowego odżywiania dla zdrowia, przyjmuje prawidłową postawę ciała , zna zasady higieny i ćwiczy zawsze w stroju sportowym</li> </ul>
---	--	--	---	---	---

