

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

					<p>koleżeńską i sportową(pomoc słabszym i mniej sprawnym)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem • Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym
<p>2. Aktywność fizyczna</p> <p>Zagadnienia 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 jednonóż 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"> • Uczeń wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów; • niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji • jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia • bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej • często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym, • Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną • Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi • Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela • Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie <p>Postawa społeczna i</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym • wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione • Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny • Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce • Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji(posiada wymagany strój sportowy) • Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe • Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu(pobyt w szatni) • Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez

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

<p>piłki nogą prawą i lewą. 3. Strzał piłki do bramki dowolnym sposobem. 4. Wykonywanie tych poznanych elementów w grze.</p> <p>Taniec</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe kroki tańca towarzyskiego 2. Zaproszenie partnera do tańca 					
<p>3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Znajomość zasad bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego. • Regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego. <ul style="list-style-type: none"> • Zachwanie w razie wypadku podczas zajęć ruchowych • Bezpieczna aktywność fizyczna w górach i nad wodą. <p>Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego (bezpieczna droga do szkoły),</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i regulaminów 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej • często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym, • Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną • Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi • Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela • Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie <p>Postawa społeczna i stosunek do kultury</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym • wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione • Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny • Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce • Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy) • Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe • Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni) • Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o

			fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń		bezpieczeństwo własne i kolegów <ul style="list-style-type: none"> • Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym) • Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem • Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym
4. Edukacja zdrowotna ZAGADNIENIA <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń, umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy, łopatek, wciągniętego brzucha, ustawienie stóp-zasada „trzymania się”), • zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń, • zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych, • wie jakie zmiany 	<ul style="list-style-type: none"> • Niechętnie bierze udział w lekcji, nie świadomy prawidłowego odrzywania dla zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej • często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym, • Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną • Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi • Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela • Potrzebuje większych 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym • wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione • Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny • Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce • Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy) • Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe • Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć

<p>zachodzą w płci odmiennej i swojej,</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga, • wie co to odpoczynek czynny i bierny, • umie uregulować oddech po wysiłku, • umie dokonać pomiaru tętna, • profilaktyka przed niską i wysoką temperaturą • choroby cywilizacyjne - otyłość 			<p>bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń 		<p>wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu(pobyt w szatni)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów • Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową(pomoc słabszym i mniej sprawnym) • Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem • Uczeń jest świadomy znaczenia prawidłowego odżywiania dla zdrowia, przyjmuje prawidłową postawę ciała , zna zasady higieny i ćwiczy sportowym
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------