

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego w klasie V

1. Po wakacjach. Bezpiecznie w szkole i na drodze

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.</i></p> <p>Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>Zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</p> <p><i>Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.</i></p>	<p><i>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.</i></p> <p>Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć wychowania fizycznego.</p> <p>Potrafi bezpiecznie uczestniczyć jako pieszy - w ruchu drogowym.</p> <p>Umie ustawić się na sygnał w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach.</p>	<p>Potrafi obiektywnie ocenić poziom własnej aktywności fizycznej.</p> <p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego.</p> <p>Jest właściwie przygotowany do zajęć.</p>

2. Co potrafię?

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia kryteria oceny wytrzymałości do wybranej próby testowej (test Coopera).</i></p> <p><i>Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.</i></p> <p><i>Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Wskazuje grupy mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.</i></p>	<p><i>Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.</i></p> <p><i>Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie i z partnerem.</i></p> <p><i>Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.</i></p>	<p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p>

3. Współzawodnictwo i współpraca. Czysta, uczciwa sportowa walka

W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postaw uczniów:
<p><i>Wymienia zasady i metody hartowania organizmu</i></p> <p>Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w biegach terenowych.</p>	<p><i>Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</i></p> <p><i>Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.</i></p> <p><i>Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</i></p>	<p><i>Podjmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</i></p> <p><i>Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.</i></p>

4. Waga i wzrost. Jak się rozwijam?

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.</i></p> <p><i>Wyjaśnia pojęcie zdrowia.</i></p> <p><i>Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</i></p> <p>Rozumie potrzebę dbania o własne zdrowie. Wie, jakie są zasady zdrowego stylu życia. Omawia zasady aktywnego wypoczynku.</p>	<p><i>Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.</i></p> <p>Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej masy ciała..</p> <p><i>Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</i></p>	<p>Prowadzi zdrowy tryb życia.</p> <p><i>Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</i></p>

5. Szybciej, wyżej, dalej

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Potrafi przygotować rozgrzewkę odpowiednio do planowanej aktywności fizycznej.</i></p> <p>Wie, jak prawidłowo wykonać start z pozycji niskiej. <i>Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.</i></p>	<p><i>Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkodę.</i></p> <p><i>Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją.</i></p> <p><i>Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.</i></p>	<p><i>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</i></p> <p>Jest uczciwy w dokonywaniu pomiarów wyników sportowych swoich i kolegów.</p>

6. Ja i moja drużyna. Minigry sportowe – piłka ręczna i koszykówka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika, a z pomocą nauczyciela w roli sędziego.</p> <p>Zna przepisy i zasady minipiłki ręcznej i koszykówki w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu, ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu, po kozłowaniu, rzut piłki do bramki z biegu, rozegranie „na trzy”.</i></p> <p><i>Uczestniczy w minigrach w koszykówkę i piłkę ręczną.</i></p>	<p>Stosuje zasadę <i>fair play</i>, uczestnicząc w grach zespołowych.</p> <p><i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „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.</i></p>

7. Przewroty, skoki, przeskoki

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.</i></p> <p>Wie, jak przygotować swój organizm do wysiłku. Potrafi wykonać ćwiczenie gimnastyczne według opisu słownego oraz rysunku schematycznego.</p>	<p><i>Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.</i></p> <p><i>Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub głowie z asekuracją).</i></p> <p><i>Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez.</i></p> <p><i>Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.</i></p> <p>Prawidłowo wykonuje naskok kuczny na skrzynię (3 lub 4 części).</p>	<p>Przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych z przyrządem.</p> <p><i>Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</i></p>

8. Ruch i muzyka, taniec

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak można wykorzystać muzykę do ćwiczeń. Zna podstawy tańca nowoczesnego.</p>	<p><i>Wykonuje proste kroki i figury wybranych tańców regionalnych i nowoczesnych.</i></p> <p><i>Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.</i></p> <p>Potrafi zatańczyć prosty układ taneczny wybranego tańca regionalnego.</p>	<p>Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych i zabawach tanecznych.</p>

9. Na śniegu i lodzie

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach zimą.</i></p> <p><i>Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</i></p> <p><i>Omawia sposoby ochrony przed niską temperaturą.</i></p>	<p><i>Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</i></p> <p>Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie.</p>	<p>Chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej zimą na świeżym powietrzu.</p> <p>Podporządkowuje się ustalonym regułom działania, przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć na stoku i na lodowisku.</p>

10. Współpraca i współdziałanie w zespole. Minigrzy sportowe - piłka siatkowa

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności	W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości.</i></p> <p><i>Uczestniczy w minigrze, w grze szkolnej i uproszczonej.</i></p> <p>Ma opanowane podstawowe elementy piłki siatkowej w stopniu pozwalającym na udział w grze uproszczonej i szkolnej.</p>	<p>Współdziała z partnerem, podporządkowuje się regułom działania w zespole.</p> <p><i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”.</i></p> <p><i>Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.</i></p>

11. Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</i></p> <p>Zna podstawowe przepisy gry w minipiłkę nożną, na poziomie umożliwiającym mu grę w zespole.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, strzał piłki do bramki w ruchu, rozegranie „na trzy”.</i></p> <p><i>Uczestniczy w minigrze oraz grze szkolnej i uproszczonej.</i></p> <p><i>Wykonuje elementy samoobrony (zasłona, unik, pad).</i></p>	<p><i>Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.</i></p> <p><i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „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.</i></p>

12. Gimnastyka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia kryteria oceny siły mięśni ramion w odniesieniu do wybranej próby testowej.</p> <p>Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.</p>	<p>Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.</p> <p>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.</p> <p>Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i leżącej oraz w czasie wykonywania codziennych czynności.</p> <p>Wykonuje samodzielnie półzwisy i zwisy.</p>	<p>Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p> <p>Stosuje w czasie ćwiczeń gimnastycznych asekurację, dba o bezpieczeństwo swoje i kolegów.</p>

13. Co potrafię? Ocena rozwoju sprawności fizycznej

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera).</i></p> <p><i>Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.</i></p>	<p><i>Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.</i></p> <p><i>Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój sprawności motorycznej.</i></p>	<p><i>Z pełnym zaangażowaniem wykonuje próby testów sprawności.</i></p> <p><i>Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</i></p> <p><i>Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia.</i></p> <p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p><i>Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</i></p>

14. Sportowa rywalizacja

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</i></p> <p><i>Zna osiągnięcia polskich olimpijczyków. Wie, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.</i></p>	<p><i>Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.</i></p> <p><i>Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</i></p> <p><i>Wykonuje skok w dal po rozbiegu.</i></p>	<p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</i></p> <p><i>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</i></p>

15. Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek

W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postaw uczniów:
<p><i>Wyjaśnia pojęcie zdrowia.</i></p> <p><i>Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</i></p> <p><i>Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.</i></p> <p>Zna zasady bezpiecznej organizacji terenowego toru przeszkód.</p> <p>Zna podstawowe przepisy i organizację gry w ringo.</p>	<p><i>Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.</i></p> <p><i>Wykonuje i stosuje w grze rzut i chwyt ringo.</i></p> <p><i>Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.</i></p>	<p>Rozpoznaje i właściwie reaguje na sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.</p> <p>Chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej.</p>