**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 5**

**na podstawie programu nauczania z wychowania fizycznego**

**dla klas IV- VIII Stanisława Żołyńskiego „Ruch-zdrowie dla każdego 2”**

* **Cele kształcenia- wymagania ogólne:**
* Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
* Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
* Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
* Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
* Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.
* **Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego -należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, jak również systematyczność (udział ucznia w zajęciach) oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**
* Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
* Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, do którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostowanie wymaganiom edukacyjnym wynikających z programu nauczania.

**1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

Uczeń:

• Wie, że wydolność i wytrzymałość organizmu można kontrolować za pomocą Testu Coopera oraz zna kryteria jego oceny dla swojego wieku

• Wie, jakie są kryteria oceny siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej

• Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała

• Wykonuje bieg 12 – minutowy (Test Coopera)

• Demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych ramion, nóg i tułowia w różnych pozycjach i płaszczyznach

• Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem

**2. Aktywność fizyczna:**

**Gimnastyka podstawowa**

• przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

• przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego

• prosty układ ćwiczeń na równoważni – samokontrola i asekuracja )

• podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”) • przerzut bokiem

• stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach z asekuracją

**Lekkoatletyka**

• bieg przełajowy na odcinkach 600 – 1000 m

• bieg krótki ze startu niskiego (60 m)

• rzut piłeczką palantową z rozbiegu

• skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym

• prowadzenie fragmentu rozgrzewki – ćwiczenia w truchcie o charakterze ogólnorozwojowym

**Mini koszykówka**

• kozłowanie piłki w marszu i w biegu prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się

• podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu

• podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu kozłem

• rzut piłki z biegu do kosza („dwutakt”)

• wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

**Mini siatkówka**

• odbicia piłki sposobem oburącz górnym indywidualnie i w parach

• odbicia piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie i w parach

• rozegranie piłki w trójkach („na trzy”)

• zagrywka sposobem dolnym z odległości 4 – 5 m

• wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

**Mini piłka nożna**

• prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się

• strzał piłki do bramki prostym podbiciem z miejsca i po prowadzeniu piłki

• wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

**Mini piłka ręczna**

• kozłowanie piłki w marszu i w biegu prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się

• podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu kozłem

• rzut piłki jednorącz z biegu na bramkę

• wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

**3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

Uczeń:

• Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych

• Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych

• Wykonuje elementy samoobrony

**4. Edukacja zdrowotna:**

Uczeń:

• Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności

• Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym

• Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych

**KRYTERIA OCENIANIA:**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą i jest zawsze przygotowany do lekcji,

-osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości wynikających z podstawy programowej,

- przestrzega higieny osobistej, dba o estetyczny wygląd i prowadzi higieniczny tryb życia

-jest dla innych wzorem do naśladowania (prezentuje godną postawę)

-cechuje go wysoka kultura osobista i przestrzeganie zasad współżycia grupowego

-wykazuje troskę o bezpieczeństwo swoje i innych

-dba o sprzęt sportowy i chętnie podejmuje się czynności społecznych

-reprezentuje szkołę na zawodach sportowych

-osiąga sukcesy w zawodach sportowych

-przestrzega zasad „fair play”

-prowadzi zdrowy i aktywny tryb życia

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

-opanował zadania wynikające z podstawy programowej ,

-sumiennie wykonuje zadania i jest zawsze przygotowany do zajęć (dopuszczalne są 3 nieprzygotowania do lekcji w semestrze),

-jego postawa, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą zastrzeżeń

-wykazuje duże zaangażowanie na lekcji,

-stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania (w tym zasady „fair play”)

-rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne ,

-systematycznie doskonali sprawność fizyczną - poprawiając wyniki

-przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcji

-przystępuje do wszystkich sprawdzianów

-bierze udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych ( nie jest to jednak działalność systematyczna)

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

-sumiennie wywiązuje się z obowiązków

- jest przygotowany do zajęć (dopuszczalne są 3 nieprzygotowania do lekcji w semestrze),

-osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości,

-starannie i dokładnie wykonuje zadania i jest zaangażowany w przebieg lekcji,

-stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania (w tym zasady „fair play”)

-doskonali sprawność fizyczną,

-zna zasady higieniczno- zdrowotne

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

-nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,

-bywa często nieprzygotowany do zajęć,

-powierzone mu zadania wykonuje niestarannie,

-nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowaniu nowych umiejętności ruchowych

-wykazuje pewne braki w zakresie wychowania społecznego: bywa niekoleżeński, wulgarny, zdarzają mu się przypadki agresji

-nie wykazuje troski o postęp w rozwoju sprawności fizycznej

-nie stara się opanować podstawowych umiejętności ruchowych

-nie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych

-nie przejawia specjalnej troski o estetyczny wygląd i higienę osobistą

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

-przystąpił do wszystkich sprawdzianów

-biernie uczestniczy w zajęciach lub często je opuszcza,

-nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych,

-często jest nieprzygotowany do zajęć,

-ma lekceważący stosunek do powierzonych mu zadań, które wykonuje niestarannie i niedbale

-nie podejmuje żadnych prób w opanowaniu nowych umiejętności ruchowych i nie zależy mu na przyswojeniu żadnych nowych wiadomości

-jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia

-nie dba o swoją higienę osobistą

-łamie zasady bezpieczeństwa na zajęciach

-zachowuje się nieodpowiedzialnie i stwarza sytuacje zagrażające zdrowiu własnemu i innych

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

-nie przystąpił do wszystkich sprawdzianów

-ma lekceważący stosunek do zajęć i często je opuszcza,

-nie dba o fizyczny rozwój swojego organizmu i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,

-wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami,

-bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, regularnie nie przynosi właściwego stroju na lekcję

-jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia

-cechuje go agresja i aspołeczna postawa

-zachowuje się nagannie zagrażając zdrowiu własnemu i innych