**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**ODDZIAŁY V**

| Ocena dopuszczająca (2) | Ocena dostateczna (3) | Ocena dobra (4) | Ocena bardzo dobra (5) | Ocena celująca (6) |
|---|---|---|---|---|
| 1. Wymienia grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.<br>2. Wie co to jest WHO;<br>3. Wie , dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.<br>3. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.<br>4.Wymienia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach. | Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:<br>1. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.<br>2.Wyjaśnia pojęcie zdrowia.<br>3.Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np.siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).<br>4.Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.<br>5. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym | Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:<br>1.Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.<br>2.Zna podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.<br>3. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.<br>4. Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku wg WHO.<br>5.Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość | Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:<br>1.Stosuje w praktyce podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.<br>2. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.<br>2.Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.<br>3. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela | Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:<br>1.Organizuje w grupie rówieśników wybraną zespołową grę sportową lub rekreacyjną.<br>2. Organizuje w grupie rówieśników wybraną grę rekreacyjną pochodzącą z innego kraju europejskiego.<br>3.Interpretuje swoje wyniki z wykonanych prób sprawnościowych.<br>4. **Stosuje w grze:**<br>-kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku ,<br>-prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku<br>- podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu; |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5. Wie, jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych.<br><br>6. Wykonuje z pomocą nauczyciela dowolny skok przez przyrząd (np. przez ławeczkę gimnastyczną).<br><br>7. Wie co to jest hartowanie organizmu.<br><br>8. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego przynosi strój sportowy sporadycznie, otrzymał „bz” 11 i więcej. | nasłonecznieniem i niską temperaturą.<br><br>6. Definiuje pojęcie rozgrzewki.<br><br>7. **Wykonuje:**<br>-kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą kierunku,<br>-prowadzenie piłki nogą ze zmianą kierunku,<br>- podanie piłki oburącz,<br>- rzut i strzał piłki do bramki,<br>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym,<br>-zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości (np. 4m).<br>- rzut i chwyt ringo.<br><br>8.Wymienia zasady hartowania organizmu.<br><br>9.Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.<br><br>10. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.<br><br>11. Zna zasady asekuracji podczas ćwiczeń. | tlenową (bieg na 400m, 600, 900m.), siłę i gibkość.<br><br>6. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.<br><br>7. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niska temperaturą.<br><br>8. Opisuje zasady rozgrzewki.<br><br>9. **Wykonuje:**<br>-kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,<br>-prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku<br>- podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu;<br>- rzut i strzał piłki do bramki w ruchu<br>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym,<br>-zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości (np. 4m).<br>- rzut i chwyt ringo. | porównuje wyniki do poprzednio uzyskanych.<br><br>4. Przeprowadza wybrane ćwiczenia rozgrzewki.<br><br>*3.* **Wykonuje w grze:**<br>-kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,<br>-prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku<br>- podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu;<br>- rzut i strzał piłki do bramki w ruchu<br>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym,<br>-zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości (np. 5m).<br>- rzut i chwyt ringo.<br><br>4. Wykonuje przewrót w przód z marszu.<br><br>5. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne np. przerzut bokiem.<br><br>6. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca regionalnego. | - rzut i strzał piłki do bramki w ruchu<br>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym,<br>-zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości (np. 6m).<br>- rzut i chwyt ringo.<br><br>5. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne (np. przerzut bokiem, stanie na rękach).<br><br>6. Potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny.<br><br>6. Motywuje innych do aktywności fizycznej,<br><br>7. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się.<br><br>9. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do 5. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 12. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją (np. ławeczka, 3 cz. Skrzyni lub kozioł).<br><br>13. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego), dopuszczalna ilość „bz” do 10. | 10. Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych.<br><br>11. Wykonuje przewrót w przód.<br><br>12. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne np. przerzut bokiem z pomocą nauczyciela.<br><br>13. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją (np. skok kuczny przez 3 cz. skrzyni lub przez kozła).<br><br>14. Pokonuje trasę biegu terenowego.<br><br>15. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca regionalnego.<br><br>16. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.<br><br>17. Wykonuje rzut z miejsca małą piłką.<br><br>18. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć. | 7. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.<br><br>8. Wykonuje rzut mała piłką z rozbiegu.<br><br>9. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz.z asekuracją.<br><br>10. Dąży do postępu w wynikach;<br><br>11. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do 7. | 10. Reprezentuje szkołę lub klasę na zawodach sportowych lub rozgrywkach (między-klasowych, międzyszkolnych).<br><br>11. Udokumentuje swój udział w zajęciach pozaszkolnych (np. dyplom). |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 19. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do 9. | | |

**Ocenę <u>niedostateczną</u> otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.**