

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

5. Wie, jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych. 6. Wykonuje z pomocą nauczyciela dowolny skok przez przyrząd (np. przez ławeczkę gimnastyczną). 7. Wie co to jest hartowanie organizmu. 8. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego przynosi strój sportowy sporadycznie, otrzymał „bz” 11 i więcej.	naśloniecznieniem i niską temperaturą. 6. Definiuje pojęcie rozgrzewki. 7. Wykonuje: -kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą kierunku, -prowadzenie piłki nogą ze zmianą kierunku, - podanie piłki oburącz, - rzut i strzał piłki do bramki, - odbicie piłki oburącz sposobem górnym, -zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości (np. 4m). - rzut i chwyt ringo. 8. Wymienia zasady hartowania organizmu. 9. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. 10. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem. 11. Zna zasady asekuracji podczas ćwiczeń.	tlenową (bieg na 400m, 600, 900m.), siłę i gibkość. 6. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. 7. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed naśloniecznieniem i niską temperaturą. 8. Opisuje zasady rozgrzewki. 9. Wykonuje: -kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, -prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku - podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu; - rzut i strzał piłki do bramki w ruchu - odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, -zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości (np. 4m). - rzut i chwyt ringo.	porównuje wyniki do poprzednio uzyskanych. 4. Przeprowadza wybrane ćwiczenia rozgrzewki. 3. Wykonuje w grze: -kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, -prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku - podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu; - rzut i strzał piłki do bramki w ruchu - odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, -zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości (np. 5m). - rzut i chwyt ringo. 4. Wykonuje przewrót w przód z marszu. 5. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne np. przerzut bokiem. 6. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca regionalnego.	- rzut i strzał piłki do bramki w ruchu - odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, -zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości (np. 6m). - rzut i chwyt ringo. 5. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne (np. przerzut bokiem, stanie na rękach). 6. Potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny. 6. Motywuje innych do aktywności fizycznej, 7. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. 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). 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. 11. Wykonuje przewrót w przód. 12. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne np. przerzut bokiem z pomocą nauczyciela. 13. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją (np. skok kuczny przez 3 cz. skrzyni lub przez kozła). 14. Pokonuje trasę biegu terenowego. 15. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca regionalnego. 16. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego. 17. Wykonuje rzut z miejsca małą piłką. 18. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć.	7. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego. 8. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 9. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz.z asekuracją. 10. Dąży do postępu w wynikach; 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 (międzyklasowych, międzyszkolnych). 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 **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.

1. Program nauczania: U. Kierczak - *Rusz się człowieku. Program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej.*
2. Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z wychowania fizycznego.
3. Statut Szkoły Podstawowej nr 1 w Legionowie.