

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia ocen śródrocznych i rocznych
z Wychowania Fizycznego .**

Szkoła Mistrzostwa Sportowego w Wieliczce

Imię i nazwisko nauczyciela: Izabela Wawrzyk

Rok szkolny: 2022/2023

Wymagania dla ucznia klasy V

- Na ocenę **dopuszczający** uczeń:

- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;

wykonuje i stosuje w grze:

- ✓ koźlowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,
- ✓ prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku,
- ✓ podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu,
- ✓ rzut piłki do kosza z biegu po koźlowaniu (dwutakt),
- ✓ rzut i strzał piłki do bramki w ruchu,
- ✓ odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym,
- ✓ rozegranie „na trzy”,
- ✓ zagrywkę ze zmniejszonej odległości,
- ✓ rzut i chwyt ringo;
- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- wyjaśnia pojęcie zdrowia

- Na ocenę **dostateczny** uczeń musi opanować wszystkie umiejętności przewidziane na ocenę dopuszczający oraz:

- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;

- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;

- Na ocenę **dobry** uczeń musi opanować wszystkie umiejętności przewidziane na ocenę dostateczny oraz:

wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- przeprowadza fragment rozgrzewki.
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności

- Na ocenę **bardzo dobry** uczeń musi opanować wszystkie umiejętności przewidziane na ocenę dobry oraz:

- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;

- Na ocenę **celujący** uczeń musi opanować wszystkie umiejętności przewidziane na ocenę bardzo dobry oraz:

- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Kompetencje społeczne.

Uczeń:

- 1) 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;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Opracowany zestaw wymagań jest upubliczniony i pozostaje do wglądu uczniów i rodziców w bibliotece szkolnej. *Kursywą zapisano wymagania na 1półroczce (ocena śródroczna).*

Podpis nauczyciela Izabela Wawrzyk