

Wymagania edukacyjne klasa V

Cele kształcenia – wymagania ogólne:

1. Rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych.
2. Utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem.
3. Rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska.
4. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach.
5. Rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia oraz kształtowanie postawy sprzyjającej podejmowaniu aktywności fizycznej przez całe życie.
6. Doskonalenie umiejętności współpracy w grupie i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną.
7. Rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, uczeń:

1. wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:
 - potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego,
 - potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku podpartego,
 - potrafi wykonać łączone formy przewrotów w przód,
2. wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualnie i z partnerem:
 - wykonuje ćwiczenia kształtujące szyję,
 - wykonuje ćwiczenia kształtujące ramiona,
 - wykonuje ćwiczenia kształtujące tułów w odpowiednich płaszczyznach ruchu: strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej,
 - wykonuje ćwiczenia kształtujące nogi,
 - wykonuje ćwiczenia kształtujące nogi i ramiona łącznie (w podporach),
 - wykonuje ćwiczenia kształtujące mięśnie brzucha,
 - wykonuje ćwiczenia kształtujące mięśnie grzbietu,
 - wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących w dwójkach.
3. wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem:
 - wykonuje podpory leżąc,
 - wykonuje podpory zwieszone,
 - wykonuje podpory postawne,
 - potrafi wykonać „piramidy” dwójkowe,
4. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności:
 - w sposób świadomy wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne odpowiadające za prawidłową postawę ciała,
 - umie przyjmować prawidłową postawę ciała w staniu i siedząc,
 - ergonomicznie podnosi i przenosi różne przedmioty,
 - stara się, aby w plecaku znajdowały się tylko rzeczy najważniejsze, bez dodatkowego – zbędnego – obciążenia,
 - potrafi prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń fizycznych,

5. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała:
 - mięśnie obręczy barkowej,
 - mięśnie klatki piersiowej,
 - mięśnie grzbietu i pośladków,
 - mięśnie brzucha,
 - mięśnie nóg i stóp.
6. omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część:
 - czas trwania rozgrzewki do lekcji zawiera się w przedziale 10–15 minut.
 - w trakcie truchtu możemy wykonywać dodatkowe ćwiczenia ramion i nóg (krążenia, wymachy, kroki odstawno-dostawne, biegi krokiem skrzyżnym, z obrotami itp.),
 - w trakcie ćwiczeń w miejscu rozgrzewamy poszczególne stawy: kręgow szyjnych, barkowe, łokciowe, promieniowo-nadgarstkowe, biodrowe, kolanowe, skokowo-goleniowe (krążenia, skłony, wspięcia na palce),
 - należy pamiętać, aby w trakcie rozgrzewki ćwiczenia były wykonywane seriami z odpowiednią ilością powtórzeń (2–3 serie po 8–10 powtórzeń) na każdą grupę mięśni,
 - bardzo ważne jest wykonywanie ćwiczeń rozgrzewkowych w właściwych pozycjach wyjściowych.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne, uczeń:

1. omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych:
 - zna i stosuje podstawowe przepisy gry w koszykówkę, np.: błąd kroków, podwójne kozłowanie, ilość zawodników, wprowadzenie piłki zza linii bocznej,
 - zna i stosuje podstawowe przepisy gry w piłkę nożną, np.: zasady wykonania rzutu różnego,, wprowadzenie piłki po aucie, wprowadzenie piłki do gry przez bramkarza itp.,
 - zna i stosuje podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową, np.: błąd podwójnego odbicia, dotknięcia siatki, zasady wykonania zagrywki, ilość zawodników itp.,
 - zna i stosuje podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną, np.: błąd kroków, podwójnego kozłowania, zasady rozpoczynania gry, ilość zawodników.
2. elementy techniki gry:
 - koszykówka, uczeń:
 - kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
 - podaje piłkę oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu,
 - wykonuje rzut z biegu „dwutakt”.
 - piłka nożna, uczeń:
 - prowadzi piłkę wewnętrznym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy,
 - przyjmuje i podaje piłkę wewnętrznym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy – w miejscu i w ruchu,
 - strzela na bramkę wewnętrznym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy – w miejscu i w ruchu.
 - piłka siatkowa, uczeń:
 - przyjmuje niską i wysoką postawę siatkarską,
 - wykonuje odbicie piłki sposobem oburącz: górnym i dolnym,
 - wykonuje zagrywkę piłki sposobem dolnym,
 - uczestniczy w małej grze „rzucanka siatkarska”,
 - uczestniczy w grze zgodnie z przepisami minipiłki siatkowej.
 - piłka ręczna, uczeń:
 - kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,

- chwytą piłkę oburącz i wykonuje podanie jednorącz górne, półgórne i dolne w miejscu i w biegu,
- rzuca na bramkę z miejsca i z biegu.

3) dwie dodatkowe gry drużynowe:

➤ „cztery ognie”, uczeń:

- chwytą piłkę oburącz i rzuca jednorącz,
- umie grać w „cztery ognie”,
- zna przepisy gry w „cztery ognie”.

➤ tenis stołowy, uczeń:

- potrafi odbić piłeczkę bekhendem i forhendem,
- zna podstawowe zasady gry w tenisa stołowego.

4) uczestniczy w mini grach zespołowych:

- grze uproszczonej i szkolnej w mini koszykówce,
- grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce ręcznej,
- grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce siatkowej,
- grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce nożnej.

5) organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną:

- organizuje rozgrywki indywidualne gry w tenisa stołowego w czasie przerw międzylekcyjnych i w czasie pozalekcyjnym.

Dział III. Lekkoatletyka, uczeń:

1) uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji, wybieg startowy (prędkość biegu):

- potrafi wykonać skiping A i C w biegu,
- bierze udział w zabawach ruchowych typu wyścigi rzędów,
- potrafi wykonać start niski, zna komendy do startu niskiego,
- biega sztafety wahadłowe i rozstawne,
- biega krótkie odcinki po startach z różnych pozycji wyjściowych.

2) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego:

- biega odcinki 50 - 60 m z maksymalną szybkością,

3) wykonuje bieg przez przeszkody:

- biega w terenie, pokonując naturalne przeszkody,
- biega na torze przeszkód.

4) wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu:

- rzuca piłeczką tenisową lub palantową z miejsca i krótkiego rozbiegu z zaznaczeniem fazy zamachu,
- pcha piłką lekarską 1 kg z miejsca i po jednym kroku doskoku,
- rzuca piłką lekarską znad głowy tyłem do kierunku rzutu,
- uczestniczy w grach i zabawach rzutowych.

5) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego:

- bierze udział w terenowych grach i zabawach ruchowych np. „podchody”, biegi na orientację,
- wykonuje marszobieg terenowy,
- bierze udział w zabawach ruchowych na śniegu,
- jeździ na sankach.

6) wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu:

- przekazuje pałeczkę sztafetową sposobem dolnym w miejscu i biegu,
- biega sztafety wahadłowe,
- biega sztafety rozstawne.

7) wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu:

- potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym,
- umie wykonać rozbieg do skoku w dal,

- wie, jak się mierzy długość skoku w dal.

Dział IV. Taniec, uczeń:

- zna podstawowy krok i figury poloneza,
- potrafi tańczyć poloneza w układzie.

Dział V. Relaksacja i odprężenie, uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe w różnych pozycjach wyjściowych,
- wykonuje ćwiczenia rozciągające statyczne i dynamiczne,
- zna metodę stretchingu,
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej, uczeń:

a) biegi przedłużone:

- na dystansie 600 m.

b) potrafi wykonać następujące próby sprawnościowe:

- bieg wahadłowy 10x5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- Beep Test – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu.
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, uczeń:

- 1) przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę:

- na sali gimnastycznej i zielonym terenie rekreacji przebywa tylko pod opieką nauczyciela,
- zawsze ma odpowiedni strój sportowy,
- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.

- 2) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalone reguły w trakcie rywalizacji:

- rywalizacja prowadzona w duchu fair play jest bezpieczna i zdrowa dla wszystkich,
- ustalone przepisy i reguły pozwalają na uczciwą i zgodną z zasadami etycznymi oraz moralnymi rywalizację sportową,
- współzawodnictwo prowadzone zgodnie z ustalonymi regułami i zasadami kształtuje pożądane cechy charakteru.

- 3) wie, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach związanych z podejmowaniem aktywności:

- potrafi zabezpieczyć miejsce zdarzenia lub wypadku,
- rozpoznaje podstawowe kontuzje, które powstają podczas uprawiania aktywności fizycznej, np.: skręcenia, zwichnięcia, wybicia, naciągnięcia, złamania itp.,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy przedlekarskiej,
- potrafi powiadomić służby ratunkowe pod numerem 112.

- 4) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych:

- zawsze sprawdza przed rozpoczęciem zajęć sportowych, które urządzenia lub przybory zostały przyporządkowane,
- zna zasady posługiwania się urządzeniami sportowymi,
- wie, że należy stosować się do obowiązkowych czynności regulujących sprzęt i urządzenia sportowe,
- korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych tylko za wiedzą i zgodą nauczyciela.

- 5) wykonuje elementy samoasekuracji, w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo:

- poprzez odpowiednie ułożenie ciała minimalizuje skutki upadku,
- potrafi asekurować upadek, np. kończynami górnymi,

- zeskok zawsze wykonuje na nogi ugięte,
- po skokach gimnastycznych czy ćwiczeniach ze zeskokiem zawsze na materac,
- w lekcjach lekkoatletycznych skok w dal z rozbiegu wykonuje na materace.

6) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku:

- wie, że w górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych,
- w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki,
- w czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych,
- zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie,
- korzysta z akwenów wodnych, na których są ratownicy i wyznaczone kąpieliska,
- bezwzględnie stosuje się do wszystkich zasad regulaminu korzystania z kąpieliska,
- nie przecenia swoich umiejętności pływackich [Program nauczania 2017].

Dział VIII. Kompetencje społeczne, uczeń:

- 1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikające z niej zasady fair play.
- 2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play.
- 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry poprzez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych.
- 4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników,
- 5) komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach,
- 6) pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- 7) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych,
- 9) traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania,
- 10) przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne,
- 11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię,
- 12) motywuje innych uczniów do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych,
- 13) przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie,
- 14) rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy, zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych,
- 15) ma poczucie własnej wartości,
- 16) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy [Podstawa programowa 2026].

OBSZARY OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

1. Systematyczność (aktywność, frekwencja, przygotowanie do zajęć).
2. Aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (zaangażowanie, postawa, nastawienie, zawody).
3. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć (umiejętności, wiadomości).

Ad.1 Ocena za systematyczność wystawiana jest pod koniec każdego miesiąca.

- Bardzo dobry (5) uczeń ćwiczy na każdej lekcji, dopuszczalne jest dwukrotne zwolnienie od rodzica.
- Dobry (4) uczeń nie ćwiczy jeden raz
- Dostateczny (3) uczeń nie ćwiczy dwa razy
- Dopuszczający (2) uczeń nie ćwiczy trzy razy
- Niedostateczny (1) uczeń nie ćwiczy cztery razy

- Za każde kolejne niećwiczenie powyżej czterech uczniów każdorazowo otrzymuje ocenę niedostateczną.

Respektowane są zwolnienia:

- Długotrwałe z powodów zdrowotnych, zwalnia dyrektor szkoły na podstawie orzeczenia lekarskiego;
- Krótkotrwałe: zwolnienia lekarskie, zwolnienia od rodziców wystawiane maksymalnie na jeden tydzień niećwiczenia.

Zwolnienie lekarskie nie jest brane pod uwagę przy wystawianiu oceny z aktywności.

Uczniowie z wadami (postawy, wzroku, układu krążenia, oddechowego, inne) mają obowiązek w pierwszym miesiącu nauki (do końca września) dostarczyć nauczycielowi wychowania fizycznego zwolnienie od lekarza specjalisty lub ogólnego, zarówno z poszczególnych ćwiczeń jak i okresowe.

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).

W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego - uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy od tego czy samopoczucie uczennicy jest na tyle dobre, że może niektóre elementy ćwiczeń wykonywać czy nie.

Każdego ucznia obowiązuje odpowiedni do ćwiczeń strój sportowy: spodenki lub dres, koszulka z krótkim rękawkiem o odpowiedniej długości, skarpetki i obuwie z jasnym spodem. Podczas zajęć długie włosy powinny być spięte. Nie dozwolone jest ćwiczenie w biżuterii (długie kolczyki, bransoletki, łańcuszki, pierścionki).

Uczeń niećwiczący musi przebywać na sali gimnastycznej. Nie może również uczyć się ani odrabiać zadań, czytać gazet, książek.

Ad.2 Aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej

Ocenie podlega stosunek do wychowania fizycznego, zaangażowanie na lekcji, stosunek do partnera, przeciwnika, nauczyciela.

Nauczyciel wystawia ocenę na podstawie obserwacji na śródrocze i koniec roku.

Zawody:

Za wygraną w zawodach gminnych i awans do półfinałów lub finałów powiatowych uczniów każdorazowo otrzymuje ocenę celującą.

Uczeń trenujący w klubie sportowym poza terenem szkoły, osiągający wysokie wyniki w zawodach, może na podstawie zaświadczenia z klubu lub po okazaniu medalu lub dyplomu uzyskać jednorazowo ocenę celującą na semestr za reprezentowanie szkoły.

Ad.3 Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

Oceniane są tu umiejętności (w miarę możliwości ucznia), wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków oraz wiadomości. Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego. W przypadku nie spełnienia powyższego punktu, zaliczenia uzupełniające odbywać będą się w terminie ustalonym przez prowadzącego nauczyciela. W przypadku przystąpienia i ukończenia sprawdzianu przez ucznia, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.

KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

CELUJĄCA

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb.
- Uczeń zalicza wszystkie próby i sprawdziany na ocenę celującą

- Swoją postawą daje przykład do naśladowania, prowadzi zdrowy i aktywny tryb życia
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.

BARDZO DOBRA

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
- Jest bardzo sprawny fizycznie.
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie realizowanym w naszej szkole.
- Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.

DOBRA

- Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
- Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.
- Nie bierze udziału w zajęciach o charakterze sportowo – rekreacyjnym.

DOSTATECZNA

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
- Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.
- W jego wiadomościach z zakresu wychowania fizycznego są znaczne luki, a tych, które ma nie umie wykorzystać w praktyce.
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
- Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.

DOPUSZCZAJĄCA

- Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.
- Jest mało sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi.
- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną. Wykazuje brak nawyków higienicznych.
- Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym.
- Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

NIEDOSTATECZNA

- Ocenę niedostateczną dostaje uczeń, który nie osiągnął poziomu wymagań koniecznych.