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

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który**:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).

- Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.

- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.

- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.

- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą.

- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.

- Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

- Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.

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

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji(posiada wymagany strój sportowy).

- Jest aktywny na lekcji.

- Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.

- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.

- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.

- Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).

- Jest aktywny na lekcji.

- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

- Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.

- Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.

- Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.

- Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.

- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

- Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).

- Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

- Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.

- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.

- Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.

- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

- Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.

- Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).

- Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.

- Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną).

- Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

- Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych. ¬ Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

- Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego (ponad 50 % zajęć) oraz nie jest przygotowany do lekcji.

- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.

- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.

- Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

**Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące

obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

Lekka atletyka:

- technika skoku w dal

- technika rzutu piłeczką palantową

- technika startu niskiego i biegu krótkiego

gimnastyka:

‒ przewrót przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

‒ podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

- technika skoku rozkrocznego przez kozła

minipiłka nożna:

‒ prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,

‒ uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

minikoszykówka:

‒ kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku

poruszania się,

‒ rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

- technika podań i chwytów piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu,

minipiłka ręczna:

‒ rzut na bramkę z biegu,

‒ podanie jednorącz półgórne w biegu,

- technika kozłowania ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,

minipiłka siatkowa:

‒ odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

‒ zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5) wiadomości:

uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić

oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,

uczeń zna zasady hartowania.