



WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE

PRZEDMIOT: wychowanie fizyczne

KLASA: V-VI

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	
1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<p>1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;</p> <p>2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;</p> <p>3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;</p> <p>4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.</p>	<p>1. wykonuje test Coopera;</p> <p>2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów;</p> <p>3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;</p> <p>4. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;</p> <p>5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;</p> <p>6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;</p> <p>7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;</p> <p>8. wykonuje skoki jedno- i obunóż i wieloskoki;</p> <p>9. wykonuje skok w dal z miejsca;</p>	<p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p> <p>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</p> <p>10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach</p>
---	--	--

	<p>10. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;</p> <p>11. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;</p> <p>12. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;</p> <p>13. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,;</p> <p>14. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.</p>	<p>edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p>
2. Aktywność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
<ol style="list-style-type: none"> 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru; 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; 	

		13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; 14) przeprowadza fragment rozgrzewki;
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;</p> <p>2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;</p> <p>3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych;</p> <p>4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku;</p> <p>5. wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady;</p> <p>6. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;</p> <p>7. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie;</p> <p>8. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;</p> <p>9. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.</p>	<p>LEKKOATLETYKA</p> <p>1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;</p> <p>2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;</p> <p>3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;</p> <p>4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową;</p> <p>5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;</p> <p>6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;</p> <p>7. organizuje klasowe zawody lekkatletyczne, z pomocą nauczyciela.</p> <p>MINIGRY ZESPOŁOWE</p> <p>Minikoszykówka</p> <p>1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;</p> <p>2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;</p> <p>3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;</p> <p>4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;</p> <p>5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;</p> <p>6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...;</p> <p>7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;</p>	<p>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;</p> <p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię .</p>

8. wykonuje obronę „każdy swego”;
 9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;
 10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;
- Minipiłka ręczna**
1. wykonuje podania jednoręcz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;
 2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;
 3. wykonuje rzut karny do bramki;
 4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
 5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;
 6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;
 7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;
 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;
 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;
- Minipiłka siatkowa**
1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;
 2. wykonuje odbicia piłką oburącz górną i dołm w różnych ustawieniach;
 3. wykonuje odbicia piłką oburącz górną w wyskoku;
 4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;
 5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;
 6. wykonuje atak piłki po prostej;
 7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;
 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;
 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

Minipiłka nożna

1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;
3. wykonuje podanie piłki do partnera;
4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;
5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;
7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

GIMNASTYKA

1. wykonuje przewrót w przód z marszu;
2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;
3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;
4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;
6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;
7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;
8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;
9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;
10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;
11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;

12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.

GRY REKREACYJNE

Ringo

1. przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka;
2. wykonuje chwyt kółka jednorącz;
3. wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowy i oszczepowy w parach;
4. wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym.
5. wykonuje atak indywidualny;
6. stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej w ringo;

Kwadrant

1. porusza się po boisku w różnych kierunkach;
2. wykonuje rzut piłki tenisowej jednorącz, półgórny;
3. wykonuje chwyt piłki jednorącz tzw. „kampa”;
4. wykonuje odbicie piłki palantem;
5. stosuje przepisy w grze w kwadrant;

Unihokej

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku;
2. wykonuje starty i zatrzymania;
3. wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu (dolne, górne, sytuacyjne);
4. wykonuje strzał: w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny;
5. wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu, z dryblingiem;
7. stosuje przepisy w grze w unihokej;

Badminton

1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки;
2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;
3. wykonuje odbiór serwu;
4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;

	<p>5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;</p> <p>6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;</p> <p>Tenis stołowy</p> <p>1. porusza się z raketką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;</p> <p>2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu;</p> <p>3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;</p> <p>4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);</p> <p>5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;</p> <p>Frisbee</p> <p>1. wykonuje podstawowe rzuty dyskiem: backhand, forhend, hammer- overhead;</p> <p>2. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku i podanie dowolnym sposobem;</p> <p>3. organizuje w grupie rówieśników uproszczoną grę w frisbee.</p> <p>TANIEC</p> <p>1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;</p> <p>2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;</p> <p>3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;</p> <p>4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);</p> <p>5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.</p>	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	

<ol style="list-style-type: none"> 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad); 	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
<small>Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej</small>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych; 2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych; 3. wyjaśnia co to jest falstart; 4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą; 5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu; 6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych; 2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku; 3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku; 4. prezentuje elementy samoobrony – zasłona, unik, pad; 5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne; 6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód; 7. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych; 8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną; 9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej; 10. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.
4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	

<ol style="list-style-type: none"> 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia; 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych; 	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
<ol style="list-style-type: none"> 1. definiuje pojęcie zdrowia; 2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia; 3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia; 5. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach; 2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe; 3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi; 4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych; 5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych; 6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych. 	<p style="text-align: center;">Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.