

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V

Opracowano na podstawie podstawy programowej kształcenia ogólnego oraz programu nauczania „Magia ruchu”, wydawnictwo JU.DM-WF s.c., dla klasy V szkoły podstawowej.

Ocena	Wymagania edukacyjne
6 – celujący	Uczeń systematycznie, aktywnie i świadomie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, wykazując odpowiedzialność za własny rozwój fizyczny oraz zdrowie. Samodzielnie wykonuje i doskonali poznane umiejętności ruchowe z zakresu różnych form aktywności fizycznej, skutecznie wykorzystując je w ćwiczeniach, grach i zadaniach zespołowych. Analizuje wykonywane działania ruchowe, rozpoznaje popełniane błędy oraz dobiera sposoby ich poprawy. Samodzielnie planuje zestawy ćwiczeń rozwijających sprawność fizyczną, uwzględniając własne możliwości i cele zdrowotne. Interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej i formułuje wnioski dotyczące dalszego rozwoju. Przestrzega zasad bezpieczeństwa, higieny, zasad współpracy i fair play. Wykazuje inicjatywę podczas organizacji aktywności ruchowej, wspiera innych uczestników zajęć oraz odpowiedzialnie pełni określone role w zespole. Wykorzystuje wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej w praktycznych sytuacjach życia codziennego.
5 – bardzo dobry	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach i sprawnie wykonuje poznane elementy techniczne oraz zadania ruchowe. Wykorzystuje zdobyte umiejętności w grach, zabawach i ćwiczeniach indywidualnych oraz zespołowych. Stosuje poznane zasady techniki, przepisy i zasady bezpieczeństwa. Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz rozpoznaje czynniki wpływające na poziom sprawności fizycznej. Dobiera ćwiczenia rozwijające określone zdolności motoryczne i ocenia skuteczność podejmowanych działań. Dokonuje analizy własnych osiągnięć oraz określa sposoby dalszego doskonalenia umiejętności. Przestrzega zasad współpracy i odpowiedzialnie uczestniczy w działaniach zespołowych.
4 – dobry	Uczeń regularnie uczestniczy w zajęciach i poprawnie wykonuje większość poznanych ćwiczeń oraz elementów technicznych. Stosuje poznane umiejętności w typowych sytuacjach ruchowych oraz podczas gier i zabaw. Zna i przestrzega podstawowych przepisów oraz zasad bezpieczeństwa. Rozumie wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i rozwój organizmu. Potrafi wskazać sposoby rozwijania sprawności fizycznej oraz wykorzystuje poznane ćwiczenia w praktyce. Współpracuje z grupą, przestrzega zasad fair play i dokonuje oceny własnego wykonania podstawowych zadań ruchowych.
3 – dostateczny	Uczeń wykonuje podstawowe zadania ruchowe oraz opanował wybrane elementy techniczne umożliwiające udział w zajęciach. Rozpoznaje zasady wykonywania podstawowych ćwiczeń, przepisy wybranych gier oraz zasady bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej. Wymienia znaczenie ruchu dla zdrowia i rozwoju człowieka. Podejmuje próby wykorzystania poznanych umiejętności w praktycznych działaniach ruchowych. Współpracuje z zespołem i przestrzega podstawowych zasad obowiązujących podczas zajęć. Potrafi wskazać obszary wymagające dalszego doskonalenia.
2 – dopuszczający	Uczeń wykonuje proste zadania ruchowe oraz uczestniczy w podstawowych formach aktywności fizycznej. Rozpoznaje wybrane zasady bezpieczeństwa, higieny i organizacji zajęć. Zna podstawowe informacje dotyczące wpływu ruchu na zdrowie. Podejmuje próby wykonywania poznanych ćwiczeń oraz stosuje podstawowe zasady zachowania podczas zajęć. Uczestniczy we współpracy z grupą i respektuje ustalone reguły postępowania.