

Kryteria sukcesu z wychowania fizycznego klasa 5

Wymagania edukacyjne

I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całociowej aktywności fizycznej.

Podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę:

- a. stopień opanowania wymagań programowych w zakresie postępu sprawności motorycznej, umiejętności ruchowych i poziomu wiadomości na lekcji wychowania fizycznego,
- b. uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych (frekwencja),
- c. przygotowanie do zajęć,
- d. postawę ucznia i stosunek do wychowania fizycznego,
- e. społeczne zaangażowanie w krzewieniu kultury fizycznej,
- f. udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach sportowych.

Treści kształcenia	Cele ucznia	Kryteria sukcesu
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	W zakresie wiedzy W zakresie umiejętności	Rozpoznaję wybrane zdolności motoryczne człowieka ⌚ Rozróżniam pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego ⌚ Wymieniam cechy prawidłowej postawy ciała ⌚ Dokonuję pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuję wynik ⌚ Mierzę tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuję wyniki Wskazuję grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. ⌚ Wykonuję próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa ⌚ Demonstruję po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne ⌚ Wykonuję ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
Aktywność fizyczna	W zakresie wiedzy W zakresie umiejętności	Wymieniam podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. Opisuję zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Definiuję pojęcie rozgrzewki i opisuję jej zasady. Wykonuję i stosuję w grze: mini koszykówka - kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), mini piłka nożna - prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, strzał piłki do bramki w ruchu. Uczestniczę w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych. Uczestniczę w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Organizuję w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną. Gimnastyka - -wykonuję przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu. -wykonuję wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem). -przeprowadzam fragment rozgrzewki.
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	W zakresie wiedzy	Wyjaśniam, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Omawiam sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Wymieniam zasady

	W zakresie umiejętności	bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. Omawiam zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. Stosuję zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych. Korzystam bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Wykonuję elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
Edukacja zdrowotna	W zakresie wiedzy W zakresie umiejętności	Wyjaśniam pojęcie zdrowia. Opisuję pozytywne mierniki zdrowia. Wymieniam zasady i metody hartowania organizmu. Wykonuję ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.
Kompetencje społeczne	W zakresie umiejętności W zakresie wiedzy	Uczestniczę w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuję zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafię właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełnię rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych. Wyjaśniam zasady kulturalnego kibicowania. Wyjaśniam, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną. Omawiam znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. Identyfikuję swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuję sposoby rozwoju oraz mam świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
II semestr Treści kształcenia	II semestr Cele ucznia	II semestr Kryteria sukcesu
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	W zakresie umiejętności	Wykonuję próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuję uzyskane wyniki. Demonstruję ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem. Demonstruję ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem
Aktywność fizyczna	W zakresie wiedzy W zakresie umiejętności	Opisuję podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych. Wymieniam rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej). Rozumiem i opisuję ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. Wykonuję i stosuję w grze: mini piłka ręczna - kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do bramki w ruchu , mini piłka nożna - prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, strzał piłki do bramki w ruchu, mini piłka siatkowa - odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości. Ringo - rzut i chwyt ringo. Gimnastyka - wykonuję układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez, wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją. Taniec - wykonuję proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych.

		Lekka atletyka - wybieram i pokonuję trasę biegu terenowego, wykonuję bieg krótki ze startu niskiego, wykonuję rzut małą piłką z rozbiegu, wykonuję skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody, przeprowadzam fragment rozgrzewki.
Bezpieczeństwo i aktywność fizyczna	W zakresie wiedzy W zakresie umiejętności	Wyjaśniam, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Omawiam sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Wymieniam zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. Omawiam zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. Stosuję zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych. Korzystam bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Wykonuję elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
Edukacja zdrowotna	W zakresie wiedzy W zakresie umiejętności	Omawiam sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. Omawiam zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). Podejmuję aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. Wykonuję ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.
Kompetencje społeczne	W zakresie wiedzy W zakresie umiejętności	Wyjaśniam zasady kulturalnego kibicowania. Wyjaśniam, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną. Omawiam znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. Identyfikuję swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuję sposoby rozwoju oraz mam świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. Uczestniczę w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafię właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełnię rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.