

WYMAGANIA EDUKACYJNE W ROKU SZKOLNYM 2026/2027

OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ - Autor- KRZYSZTOF WARCHOŁ

KLASA V

OCENA				
DOPUSZCZA- JĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1.Zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; 2.Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych; 3.Zna pojęcie technika i taktyka; 4. Wie co to jest WHO; 5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka); 6. Zna ideę starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich; 7. Wymienia symbole olimpijskie; 8.Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne; 9. Przyjmuje prawidłową pozycję ciała w trakcie ćwiczeń; 10.Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF; 11. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego; 12. Zna zasady BHP w górach, nad wodą w różnych porach roku; 13. Wymienia zasady hartowania organizmu; 14.Zna sposoby ochrony przed	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wykonuje Test Coopera. 2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy 4.Zna definicję zdrowia wg WHO; 5.Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia. 6.Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych; 7.Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące; 5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem; 6.Zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich; 8.Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój; 9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów. 2. Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem; 3. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy; 4. Zna niektóre mierniki zdrowia; 5.Zna zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE; 6. Proponuje ćwiczenia kształtujące zgodne z zasadami rozgrzewki; 7. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą. 8. Wykonuje: -kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku; -prowadzenie piłki nogą, uderzenia piłki na bramkę prostym podbiciem z krótkiego rozbiegu; - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu; -rzut piłki do kosza z dwutaktu;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów 2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp. 3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń; 4.Stosuje w grze: -kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku; -prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku; - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu; -rzut piłki do kosza z dwutaktu; - podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu; - rzut na bramkę i strzał do bramki z biegu; - odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parze; -zagrywka dolna z odległości 4m; 5.Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Samodzielnie interpretuje wyniki z testów i prób; 2.Proponuje zestaw ćwiczeń WHO lub propozycje z UE; 6.Zna historię powstania igrzysk olimpijskich; 9. Potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny lub towarzyski; 10.Wymienia konsekwencje z nieprzestrzegania zasad BHP podczas zabaw i ćwiczeń; 11. Motywuje innych do aktywności fizycznej; 12. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się; 13. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.

nasłonecznieniem i niską temperaturą; 15. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym; 16. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu; 17. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.	z ich przeznaczeniem; 10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE; 11. Wymienia skutki braku higieny osobistej; 12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;	- podanie piłki jednorącz półgórnie w marszu i biegu; - rzut na bramkę z biegu; - odbicie piłki oburącz sposobem górnym w parze, - zagrywkę dolną z odległości 4m. 9. Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo, Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej; 10. Wykonuje przewrót w przód; 11. Wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu; 12. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela; 13. Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny; 14. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca; 15. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 16. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką palantową; 17. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;	przepisy w formie uproszczonej; 6. Organizuje grę ruchową z Europy; 7. Wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych; 8. Wykonuje elementy samoobrony: zasłona, unik; 10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 11. Wykonuje skok w dal techniką naturalną po rozbiegu; 12. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła; 14. Dąży do postępu w wynikach; 15. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP; 16. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	
--	---	--	--	--

Zespół nauczycieli
Wychowania Fizycznego