

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## Klasa V

POSTAWY	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	2	3
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stara się podejmować decyzje dotyczące poprawy stanu zdrowia bez wymagań i poleceń nauczyciela,</li> <li>- potrafi określić swoje mocne i słabe strony, dążyć do doskonalenia się i rozwijania pożądanych zachowań,</li> <li>- przejawia gotowość uczestniczenia w zespołowych lub indywidualnych formach ekspresji ruchowej,</li> <li>- przeżywa emocjonalne zaangażowanie w zabawach, grach,</li> <li>- ma chęć i ambicję bycia członkiem zespołu, przeżywa radość z jego sukcesów,</li> <li>- chętnie przenosi działania ruchowe ze szkoły do domu,</li> <li>- dba o stan środowiska naturalnego,</li> <li>- potrafi współpracować z innymi uczniami w celu pomocy w organizacji zajęć ruchowych,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umie dobrać i wykonać ćwiczenia gimnastyczne służące profilaktyce i korekcji wad postawy ciała,</li> <li>- umie dobrać ćwiczenia oraz przybory i przyrządy dla kształtowania właściwości kondycyjnych i koordynacyjnych,</li> <li>- umie napinać i rozluźniać mięśnie (relaksacja), regulować rytm oddechu, dostrzegać zmiany rytmu serca,</li> <li>- umie samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami zabawę, grę, konkurs, mini zawody sportowe (na podwórku, w lesie, nad wodą, na śniegu i lodzie),</li> <li>- umie przeprowadzić rozgrzewkę,</li> <li>- potrafi asekurować podczas ćwiczeń,</li> <li>- umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała,</li> <li>- potrafi dokonać pomiaru siły, szybkości i zwinności wg wybranego testu badającego sprawność fizyczną.</li> </ul> <p><b>Uczeń potrafi wykonać:</b></p> <p><u>Gimnastyka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrót w przód z marszu, z odbiciem jedno nogą,</li> <li>- przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego (z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy),</li> <li>- chód po przyrządach równoważnych bokiem, tyłem i przodem z utrudnieniem,</li> <li>- stanie na rękach z postawy lub z-uniku podpartego z pomocą lub asekuracją.</li> </ul> <p><u>Lekkoatletyka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przyjmować pozycję startową niską na komendy startera,</li> <li>- bieg na średnim dystansie i bieg w zmiennym tempie,</li> <li>- marszobiegi z wykorzystaniem terenu naturalnego (około 1000 m),</li> <li>- rzut pileczką palantową z miejsca i z marszu.</li> </ul> <p><u>Mini koszykówka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa,</li> <li>- zmiany kierunku obiegu bez piłki,</li> <li>- podania i chwytów oburącz w ruchu,</li> <li>- rzut piłki do kosza z biegu,</li> <li>- wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zasady i warunki bezpiecznego poruszania się na drodze i w terenie oraz organizowania zajęć ruchowych na boisku sportowym, placu zabaw z wykorzystaniem przyborów i przyrządów typowych i nietypowych,</li> <li>- zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,</li> <li>- zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,</li> <li>- wie jakie zmiany zachodzą w organizmie dojrzewającej dziewczynki i dojrzewającego chłopca,</li> <li>- wie jakie ćwiczenia i gry wpływają usprawniająco na funkcjonowanie organizmu i poszczególne zdolności motoryczne,</li> <li>- wie jakie czynniki i zachowania sprzyjają, a jakie zagrażają jego zdrowiu,</li> <li>- prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,,</li> <li>- zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych,</li> <li>- zna zasady posługiwania się przyrządami pomiarowymi,</li> <li>- wie jak udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach, omdleniach,</li> <li>- wie jaki jest cel ćwiczeń na świeżym powietrzu,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi ocenić swoją pracę,</li> <li>- przestrzega zasad kulturalnego kibicowania podczas zabaw i gier, przestrzega zasady „fair play”,</li> <li>- potrafi i chce pomóc słabszym kolegom podczas wykonywanego ćwiczenia,</li> <li>- chętnie podejmuje zadania sprawdzające jego sprawność</li> <li>- ma pozytywny stosunek emocjonalny do różnych form aktywności zdrowotno-rekreacyjnej,</li> <li>- aktywnie i świadomie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, ze zrozumieniem ich sensu.</li> </ul>	<p><u>Mini siatkówka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zagrywkę sposobem dowolnym, dowolną ręką z odległości 4 - 5 m,</li> <li>- obicia piłki sposobem dolnym.</li> </ul> <p><u>Mini piłka ręczna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i w różnych kierunkach,</li> <li>- prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem,</li> <li>- kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej,</li> <li>- rzut piłką do bramki dowolnym sposobem,</li> <li>- wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.</li> </ul> <p><u>Mini piłka nożna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzenie piłki w dwójkach nogą prawą i lewą,</li> <li>- uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy nogą prawą i lewą,</li> <li>- strzał do bramki wewnętrznym podbiciem nogą prawa i lewą.</li> </ul> <p><u>Unihokej</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętnie prowadzenie piłki, prawidłowy chwyt kija,</li> <li>- przyjęcia i podania piłki są dokładne.</li> <li>- strzały na bramkę wykonane precyzyjnie z różnych odległości,</li> <li>- znajomość podstawowych przepisów gry i dostosowanie do nich,</li> <li>- pełnienie roli sędziego pomocnika.</li> <li>- stosowanie poznanych elementów techniki w grze.</li> </ul> <p><u>Sporty zimowe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej.</li> </ul> <p><u>Gry i zabawy o walorach rekreacyjnych</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prawidłowy rzut kółkiem ringo,</li> <li>- właściwie zaserwować i przyjąć lotkę,</li> <li>- prowadzić piłkę kijem do unihokeja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna różne formy aktywności i wie, że można je organizować w czasie wolnym od zajęć szkolnych,</li> <li>- wie jakie znaczenie społeczne ma rekreacja fizyczna (uwalnia od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia),</li> <li>- zna uproszczone przepisy gier i zabaw oraz sposób ich sędziowania,</li> <li>- wie jak należy zachować się na zawodach sportowych będąc w roli zawodnika i widza,</li> <li>- wie, dlaczego intensywne ćwiczenia należy wykonywać w stroju sportowym, zna zasady higieny,</li> <li>- wie, dlaczego w czasie wysiłku serce mocniej pracuje,</li> <li>- wie jakie ćwiczenia ułatwiają utrzymywanie prawidłowej postawy.</li> </ul>
---	---	--