

Wymagania edukacyjne dla przedmiotu wychowanie fizyczne dla klasy V

Wymagania edukacyjne dla klasy 5

W stosunku do klasy 4 – wzrost wymagań: więcej samodzielności, większa różnorodność form, lepsza technika i większa świadomość.

Ocena	Wymagania
2	• Uczeń uczestniczy, ale często wymaga pomocy przy wykonywaniu ćwiczeń. • Ćwiczenia ogólnorozwojowe uruchamia z trudnością, często z błędami technicznymi. • W grach zespołowych/lokalnych grach rekreacyjnych działa z ograniczoną skutecznością; często niewłaściwie taktycznie. • Zasady bezpieczeństwa musi przypominać nauczycielowi. • Postawa mała aktywność, ubiór często nieodpowiedni, niewielkie zaangażowanie.
3	• Poprawnie wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, choć technika może wymagać korekty. • W grach zespołowych potrafi uczestniczyć, przestrzega podstawowych zasad gry. • Dystanse biegowe nieco dłuższe – potrafi utrzymać tempo przez dłuższy czas. • Rozumie, dlaczego rozgrzewka jest potrzebna; stosuje się do wskazówek. • Ubiór i przygotowanie zazwyczaj poprawne. • Współpraca w grupie – stara się, choć czasem wymaga przypomnienia reguł i zasad fair play.

4	• Ćwiczenia ogólnorozwojowe i elementy lekkoatletyki wykonywane z dobrą techniką; potrafi utrzymać tempo biegu, poprawnie wykonać skoki, rzuty. • W grach zespołowych reaguje taktycznie – potrafi przewidzieć prosty ruch przeciwnika, współpracować z kolegami. • Potrafi korzystać z feedbacku nauczyciela do poprawy własnych umiejętności. • Więcej samodzielności w przygotowaniu stroju, sprzętu; troska o bezpieczeństwo własne i innych. • Wiedza prozdrowotna poszerzona: wpływ odpoczynku, diety, nawodnienia.
5	• Techniką ćwiczeń osiąga poziom znacznie lepszy; wykonuje trudniejsze warianty ćwiczeń z precyzją. • W grach zespołowych potrafi prowadzić część gry; przejmować inicjatywę, doradzać, motywować kolegów. • Samodzielnie planuje fragment lekcji: rozgrzewkę, część główną lub zakończenie, uwzględniając zmienne warunki. • Wykazuje duże zaangażowanie; aktywność poza lekcjami licząca się (np. udział w zajęciach pozalekcyjnych, rekreacyjnych). • Wiedza teoretyczna dobra, potrafi argumentować, wyjaśniać zależności między aktywnością, dietą, odpoczynkiem.
6	• Uczeń opanował ćwiczenia z różnych działów z dużą precyzją i estetyką ruchu. • Potrafi pełnić rolę lidera / kapitana w grach zespołowych, organizować drużynę lub członków grupy. • Opracowuje i realizuje własny plan aktywności fizycznej – np. kilku-dniowy, uwzględniający różne typy aktywności. • Duża inicjatywa: organizuje wydarzenia, zachęca rówieśników. • Wiedza teoretyczna poszerzona: np. zasady działania układu krążenia i oddechowego podczas wysiłku, regeneracja, jakie formy aktywności wpływają na wydolność, mobilność, siłę.