

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasach V.

1. Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Potrafi dostrzec niebezpieczeństwo grożące w czasie zabaw ruchowych. Potrafi wypowiadać jasno swoje poglądy i wysłuchać poglądów innych.	Zna regulaminy Sali gimnastycznej i innych obiektów sportowych i przestrzega ich. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych. Zna podstawowe sposoby odpoczynku po pracy.

2. Jak się rozwijam? Oceniam swoją sprawność i rozwój fizyczny.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Określa wybranym przez nauczyciela testem sprawność fizyczną. Wykonuje próbę sprawnościową pozwalającą ocenić gibkość dowolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. Z pomocą nauczyciela potrafi ocenić swoją postawę ciała. Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera. Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia korekcyjne oraz ćwiczenia i zadania ruchowe wzmacniające wybrane partie mięśniowe z pokonywaniem ciężaru własnego ciała lub z użyciem przyborów. Potrafi symetrycznie biegać. Ocenia własną postawę ciała. Potrafi ocenić postawę w czasie stania i w marszu.	Wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną. Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność. Wie, jakie zmiany zachodzą w pracy układu oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku fizycznego. Wie, jak prawidłowo powinna być wysklepiona stopa i co to jest płaskostopie. Zna ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu. Wie, jaka powinna być jego prawidłowa masa ciała. Wie, jakie zmiany następują w wyglądzie zewnętrznym organizmu w okresie dojrzewania. Wie, jakie są składniki pokarmowe.

3. Ćwiczenia gimnastyczne – skoki, przewroty, przeskoki. Kształcą wytrwałość i konsekwencję.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
<p>Stosuje zasady samoasekuracji.</p> <p>Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki.</p> <p>Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył.</p> <p>W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne – przewrót w przód i w tył w dowolny sposób, zwis czynny i bierny, chód po przyrządach równoważnych z pokonywaniem przeszkód, mostek z leżenia tyłem, skok rozkroczny przez kozła, naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb z wyprostem.</p> <p>Potrafi wykonać stanie na rękach z pomocą nauczyciela z uniku podpartego.</p> <p>Z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości ćwiczy podstawowe elementy gimnastyki artystycznej z przyborami: piłką, skakanką, wstążką, obręczą.</p> <p>Wykonuje prosty układ gimnastyczny.</p>	<p>Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące podstawowe zdolności ruchowe. Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.</p>

4. Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczno – taneczne.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
<p>Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki.</p> <p>Potrafi się nauczyć prostego układu ruchowego.</p> <p>Potrafi wykonać ruch w rytmie jednostajnym i zmiennym, łączyć ruchy w określone formy oraz łączyć pojedyncze tematy ruchowe w prosty układ ruchowy.</p> <p>Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca regionalnego. Potrafi zatańczyć krok podstawowy poloneza.</p>	<p>Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu – gwara, folklor i sztuka ludowa. Zna znaczenie tańca w kulturze narodu.</p>

5. Piłka siatkowa. Poznają zasady współzawodnictwa i współpracy w zespole.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – pozycja siatkarska niska, przyjęcia i podania piłki sposobem oburącz i jednorącz dolnym, oburącz górnym, łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym, kierowanie piłki sposobem górnym i sposobem dolnym na boisko przeciwnika w przód i w tył, zagrywka dolna i górna. Stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki sposobem górnym i dolnym.	Zna zasady właściwego zachowania się na boisku i trybunach oraz podstawowe przepisy gry w stopniu umożliwiającym pełnienie, z pomocą nauczyciela, roli sędziego w klasowych rozgrywkach w minipiłkę siatkową. Zna aktualne osiągnięcia polskich siatkarzy.

6. Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej – przyjęcie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, uderzenia prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy, strzał do bramki z miejsca wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, gra bramkarza – chwyt piłki bez upadku, uderzenie piłki z ręki, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, zwody ciałem bez piłki. Stosuje w grze: prowadzenie piłki w biegu, ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki, strzał do bramki.	Zna przykładowe zabawy i gry z elementami piłki nożnej. Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Zna aktualne osiągnięcia polskich piłkarzy. Na bieżąco śledzi rozgrywki polskiej ligi piłki nożnej.

7. Komunikacja, atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Porusza się biegiem w zmiennym tempie. Prawidłowo wykonuje podania górne i dolne, oburącz i jednorącz na zróżnicowaną odległość. Potrafi wykonać rzut do kosza w dowolny sposób. Kozłuje w biegu i w marszu ze zmianą tempa i kierunku. Stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku i ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do kosza. Potrafi wykonać rzut z dwutaktu.	Zna pierwszoligowe zespoły koszykówki. Zna podstawowe przepisy minikoszykówki, tak by brać udział w tych grach jako zawodnik. Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego.

8. Sportowa walka. Poznają podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
<p>Porusza się biegiem w zmiennym tempie, zatrzymuje się doskokiem. Prawidłowo wykonuje podania górne i dolne, oburącz i jednorącz na zróżnicowaną odległość. Potrafi wykonać rzut z miejsca z przeskokiem i odchyleniem. Kozłuje w biegu i w marszu ze zmianą tempa i kierunku. Potrafi wykonać rzut na bramkę i bronić bramki. Stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz, strzał do bramki.</p>	<p>Zna pierwszoligowe zespoły klubowe piłki ręcznej. Zna podstawowe przepisy piłki ręcznej w stopniu pozwalającym brać udział w tych grach jako zawodnik.</p>

9. Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczą biegi, skoki i rzuty.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
<p>Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności. Potrafi wybrać bezpieczne miejsce skoków i rzutów. Potrafi prawidłowo wykonać z pomocą nauczyciela ćwiczenia rozwijające sprawność działania w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu. Wykonuje próbę wielobojową, składającą się z biegu, skoku i rzutu. Uzyskuje postęp w wynikach biegu na 40 i 60m oraz 600 i 1000m. Wykonuje prawidłowo start z pozycji wysokiej i niskiej. Wykonuje poprawnie: bieg na rozbiegu z maksymalnym przyspieszeniem, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z rozbiegu.</p>	<p>Wie, dlaczego należy doskonalić szybkość reakcji. Zna sposoby przygotowania organizmu do wysiłku. Zna wartość ruchu w terenie. Wie, jak różnorodne gry i zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych. Rozumie pojęcia zwinności, szybkości i zręczności. Zna osiągnięcia polskich lekkoatletów, zna dyscypliny lekkoatletyczne oraz przepisy organizacji zawodów w biegach, skokach i rzutach.</p>