

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA V i VI

nauczyciel: Ewa Chowaniec

Zakres umiejętności	Szczegóły	Poziom I (podstawowy)	Poziom II (ponadpodstawowy)
BEZPIECZEŃSTWO			
BHP na zajęciach	-	Uczeń: - zna i przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa na lekcji, - respektuje zasady zabaw i gier ruchowych, - posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem, - poprawnie wykonuje elementy bezpieczeństwa w biegach, skokach, rzutach, - dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych, - opisuje postępowanie przy urazach typowych (skręcenie, stłuczenie..).	Uczeń: - samodzielnie przypomina i pomaga innym w przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa, - respektuje oraz przypomina innym o zasadach zabaw i gier ruchowych, - posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem, - demonstruje właściwe techniki lądowania, asekuracji partnera, upadów kontrolowanych, - dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych, a także rozumie znaczenie prawidłowego dbania o ubiór podczas wysiłku, - rozpoznaje objawy wymagające pomocy (silny ból, obrzęk, krwawienia).

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Prowadzenie rozgrzewki	-	Uczeń prowadzi rozgrzewkę w następujący sposób: Część wstępna – biegi w różnych formach, Część główna – ćwiczenia ogólnorozwojowe w miejscu (proste ćwiczenia na główne partie mięśni). Uczeń pokazuje podstawowe zrozumienie rozgrzewki, bez trudnych koordynacyjnie ruchów, potrafi poprowadzić grupę.	Uczeń prowadzi rozgrzewkę w następujący sposób: Część wstępna – biegi w różnych formach, Część główna – ćwiczenia gibkościowe i mobilizujące (dynamiczne rozciąganie stawów i mięśni). Uczeń dodatkowo wprowadza ćwiczenia ze sprzętem sportowym dostosowanym do tematu zajęć. Ponadto wykazuje się kreatywnością, dobrą organizacją, rozgrzewkę prowadzi płynnie, ćwiczenia są bardziej różnorodne i wymagające.
Ćwiczenia ogólnorozwojowe	-	Uczeń: - wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne, - wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i proste ćwiczenia gibkościowe (samodzielnie i w parze), - wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy w siadzie, leżeniu etc., - wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	Uczeń: - wykonuje co najmniej sześć ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych w płynnym łączeniu, z kontrolą techniki, - dobiera i prezentuje zestaw ćwiczeń wzmacniających posturalnie oraz gibkościowe z progresją trudności, - koryguje postawę ciała w różnych sytuacjach, wskazuje błędy i sposoby ich poprawy, - nazywa szczegółowo grupy mięśni posturalnych i przypisuje im funkcje.
Lekkoatletyka	Biegi, skoki, rzuty	Uczeń: - bierze udział w grach i zabawach szybkościowych, - wykonuje bieg krótki ze startu niskiego, utrzymując tor, - pokonuje prosty bieg przez przeszkody, - wykonuje pchnięcie oraz rzut zamachowy z piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu,	Uczeń: - samodzielnie dobiera gry i zabawy szybkościowe pod konkretny cel (np. czas reakcji), - wykonuje poprawny start niski, płynnie przechodzi do biegu, utrzymuje częstotliwość,

		- wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego, - przekazuje pałeczkę w miejscu i w lekkim biegu, bez upuszczenia, - wykonuje skok w dal jedno nogą z krótkiego rozbiegu.	- zachowuje stały rytm kroków w biegu z przeszkodami, - dobiera chwyt i tor lotu podczas rzutów i pchnięć piłki, osiąga powtarzalność wyników, - w biegu terenowym/marszobiegu rozkłada siły na wyznaczony dystans, utrzymuje technikę, - stosuje wybrany rodzaj przekazania pałeczki, zachowuje rytm techniki, - wykonuje rozbieg z kontrolą kroków, odbija się z jednej nogi, kontroluje lądowanie.
Taniec	Rytmika, układy taneczne	Uczeń: - potrafi odtworzyć proste kroki taneczne, - wykonuje podstawowe układy ruchowe w rytm muzyki, - bierze udział w tańcu w grupie lub w parze, starając się utrzymać rytm, - w prosty sposób tworzy/współtworzy krótki układ taneczny.	Uczeń: - samodzielnie i płynnie wykonuje kroki w rytm muzyki, - uczestniczy w tańcu z większą swobodą i ekspresją ruchu, - współpracuje z grupą lub partnerem zachowując synchronizację i estetykę ruchu, - prezentuje własny układ taneczny z zachowaniem rytmu, dynamiki i wyrazu artystycznego.
Relaksacja i odprężenie	Ćwiczenia oddechowe	Uczeń: - wykonuje proste ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym, - potrafi krótko wyjaśnić, że aktywność na świeżym powietrzu redukuje stres i poprawia samopoczucie, podaje dwa/trzy przykłady.	Uczeń: - samodzielnie układa sekwencje relaksacyjną, - omawia mechanizmy i szersze korzyści aktywności na zewnątrz: dotlenienie, wit. D, ekspozycja na światło, dostosowanie do pogody, sen, koncentracja etc.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Testy sprawnościowe	Uczeń: - wykonuje zestaw testów oceniających: szybkość, wytrzymałość, siłę, gibkość, - interpretuje własne wyniki z pomocą nauczyciela.	Uczeń: - samodzielnie przygotowuje stanowiska do testu, potrafi przeprowadzić test dla rówieśnika, - interpretuje samodzielnie wyniki: wymienia mocne i słabe strony, odnotowuje średnią klasy, miejsce w rankingu.

GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Zaangażowanie podczas zabaw/gier zespołowych	Z użyciem sprzętu sportowego	Uczeń: - omawia i stosuje przepisy wybranych gier zespołowych, - uczestniczy i współpracuje z innymi podczas gier zespołowych.	Uczeń: - przestrzega przepisów oraz przypomina o nich innym uczestnikom, - potrafi koordynować działania w grupie.
P. koszykowa P. siatkowa P. ręczna P. nożna	Elementy techniczne	Uczeń: PK – porusza się w ataku i obronie, kozłuje piłki, podaje i odbiera piłkę, wykonuje rzuty do kosza. PS – przyjmuje postawy siatkarskie, odbija piłkę sposobem górnym i dolnym, wykonuje zagrywkę dolną. PR – porusza się po boisku, kozłuje piłkę w truchcie, podaje jednorącz, wykonuje rzut na bramkę. PN – porusza się po boisku, prowadzi piłkę, podaje i przyjmuje piłkę, wykonuje strzał na bramkę.	Uczeń: PK – przyjmuje postawy koszykarskie i sprawnie porusza się po boisku z piłką, kozłuje ze zmianą ręki i kierunku, podaje różnymi sposobami w ruchu, rzuca z różnych pozycji. PS – przyjmuje postawy siatkarskie, odbija piłki w różnych sytuacjach, wykonuje pewną zagrywkę, wykonuje rozegranie: przyjęcie-rozegranie-atak, PR – kozłuje piłkę w biegu ze zmianą kierunku i tempa, podaje w ruchu, rzuca na bramkę w różnych sytuacjach, wykonuje rzut z wysokości. PN – prowadzi piłkę w biegu ze zmianą kierunku i tempa, podaje piłkę w biegu, strzela na bramkę wewnętrznym podbiciem, stosuje podstawy ustawienia i pressingu.
Kompetencje społeczne	-	Uczeń: - stosuje podstawowe przepisy gier, - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry/zabawy, - współpracuje w grupie, - potrafi być organizatorem lub sędzią z pomocą nauczyciela, - reaguje na zwycięstwo i porażkę w sposób kontrolowany, nazywa podstawowe emocje, - rozwiązuje drobne spory bez agresji, prosi o pomoc nauczyciela w trudniejszych sytuacjach, - okazuje empatię: pomaga słabszym, nie wyklucza, motywuje kolegów,	Uczeń: - świadomie stosuje zasady fair play i potrafi je wyjaśnić innym, - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego, współuczestników oraz przypomina o tym innym, - wspiera współpracę, dzieli zadania, dba o integrację grupy, - samodzielnie pełni rolę organizatora oraz sędziego, - rozwiązuje konflikty bez przemocy, inicjuje mediację rówieśniczą, - wykazuje kreatywność w działaniach problemowych i taktyce gry, motywują grupę,

		- uczestniczy w zajęciach, budując poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie.	- włącza osoby o niższej sprawności i zróżnicowanych potrzebach, przeciwdziała wykluczaniu, - świadomie wzmacnia własną samoocenę i buduje pozytywny obraz siebie poprzez współpracę i wsparcie grupy.
--	--	---	--