

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa V

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (niedostateczny)
	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:
<p>Atletyka terenowa, lekko-atletyka</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LA – Dokonujemy pomiaru szybkości – bieg na 60m ze startu wysokiego.</li> <li>• LA – Mierzmy odległość skoku w dal sposobem naturalnym.</li> <li>• LA - Sprawdzamy siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.</li> <li>• LA – Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego.</li> <li>• LA – Dokonujemy pomiaru siły ramion – zwis na ugiętych ramionach na drążku.</li> <li>• LA - Oceniamy wytrzymałość tlenową – bieg na 600/1000m.</li> <li>• LA - Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.</li> </ul> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wzmacniamy mięśnie posturalne.</li> <li>• LA – Prowadzimy zabawy terenowe według własnej inwencji.</li> <li>• LA – Wykonujemy marszobiegowy test Coopera</li> <li>• LA - Sprawdzamy swoją szybkość – bieg na 60m. ze startu niskiego.</li> <li>• LA – Ocena skoczności na podstawie skoku w dal sposobem naturalnym.</li> <li>• LA – Dokonujemy pomiaru rzutu piłeczką palantową.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwie dobiera strój do konkretnej aktywności fizycznej;</li> <li>- <b>dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</b></li> <li>- <b>mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</b></li> <li>- <b>wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</b></li> <li>- <b>demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</b></li> <li>- <b>wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</b></li> <li>- wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;</li> <li>- demonstruje po jednym ćwiczeniu korygującym wybrane wady postawy;</li> <li>- posługuje się stoperem i taśmą mierniczą;</li> <li>- dokonuje pomiarów szybkości, skoczności, wytrzymałości i siły.</li> <li>- rozumie znaczenie prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dla zdrowia człowieka;</li> <li>- opisuje ogólnie zależność między sprawnością fizyczną a jakością życia człowieka;</li> <li>- <b>rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</b></li> <li>- <b>rozdziela pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</b></li> </ul>					

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa V

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;</li> <li>- wymienia przykłady prób sprawnościowych;</li> <li>- wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego na sali gimnastycznej, boisku i w terenie naturalnym;</li> <li>- opisuje, jak posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą;</li> <li>- wymienia podstawowe wady postawy;</li> <li>- wymienia podstawowe przyczyny powstawania wad postawy u dzieci.</li> <li>- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;</li> <li>- właściwie dobiera strój do panującej pogody;</li> <li>- <b>respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</b></li> <li>- <b>wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</b></li> <li>- <b>posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</b></li> <li>- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;</li> <li>- <b>zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</b></li> <li>- <b>opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</b></li> <li>- <b>wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</b></li> <li>- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;</li> </ul>					
Obszar 2. Aktywność fizyczna						
Tematy lekcji	6 (celują cy)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostat eczny)	2 (dopus zczając y)	1 (niedos tateczn y)
	Uczeń spełnia niższe wymagania:	Uczeń spełnia niższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia niższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem niższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia niższych wymagań:

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa V

<p>Minipiłka nożna</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PN – Przyjmujemy i podajemy piłkę w miejscu i w ruchu.(sem. I)</li><li>• PN – Doskonalimy przyjęcie i podanie piłki w miejscu iw ruchu.(sem. I)</li><li>• PN – Przyjmujemy i uderzamy piłkę wewnętrzną częścią stopy.(sem. I)</li><li>• PN – Doskonalimy przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy.</li><li>• PN – Prowadzimy piłkę slalomem.(sem. I)</li><li>• PN – Doskonalimy prowadzenie piłki slalomem.(sem. I)</li><li>• PN – Stosujemy poznane elementy w małych grach 3x3, 4x4.(sem. I)</li><li>• PN – Prowadzimy piłkę w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku.(sem. I)</li></ul> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PN – Doskonalimy prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach.</li><li>• PN – Wykonujemy strzały na bramkę z miejsca.</li><li>• PN – Uczymy się mylić przeciwnika, stosując zwody.</li><li>• PN – Uczymy się stosować obronę „każdy swego”.</li><li>• PN – Doskonalimy obronę „każdy swego”.</li><li>• PN – Wykonujemy stałe fragmenty gry.</li><li>• PN – Organizujemy turniej minipiłki nożnej.</li></ul> <p>Minipiłka ręczna</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PR – Wykonujemy podania i chwyt piłki półgórne w miejscu i w ruchu.</li><li>• PR – Doskonalimy podania i chwyt półgórne w grze.</li><li>• PR – Kozłujemy piłkę ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.</li><li>• PR – Stosujemy kozłowanie piłki w grze.</li><li>• PR – Wykonujemy rzut na bramkę z biegu.</li><li>• PR – Uczymy się rzutu piłką na bramkę z wysokości.</li><li>• PR – Uczymy się stosować obronę „każdy swego”.</li><li>• PR – Uczymy się stosować obronę strefową.</li><li>• PR – Uczymy się wykonywać atak pozycyjny.</li><li>• PR – Prowadzimy piłkę w dwójkach, kończąc rzutem na bramkę.</li></ul> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PR – Doskonalimy umiejętność zwodzenia przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką.</li><li>• PR - Doskonalimy obronę „każdy swego” i obronę sferą.</li><li>• PR – Doskonalimy atak pozycyjny.</li><li>• PR – Stosujemy obronę „każdy swego”, zachowując odpowiednią odległość.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</li><li>- uczestniczy w minigrach;</li><li>- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</li><li>- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;</li><li>- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</li><li>- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</li><li>- rozróżnia pojęcia „technika” i „taktyka”;</li><li>- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</li><li>- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;</li><li>- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;</li><li>- wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych;</li><li>- właściwie dobiera strój do panującej pogody;</li><li>- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</li><li>- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</li><li>- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</li><li>- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</li><li>- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li><li>- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li><li>- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;</li></ul>
---	--

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa V

- PR - Gra szkolna – doskonalimy poznaną technikę i taktykę gry.
- PR – Prowadzimy piłkę w dwójkach, trójkach, kończąc rzutem na bramkę.
- PR – Wykonujemy rzut na bramkę z biegu i z wyskoku.
- PR – Doskonalimy kozłowanie piłki w ruchu z omijaniem przeszkód.
- PR – Uwalniamy się od obrońcy stosując zwody z piłką i bez piłki.
- PR – Doskonalimy grę strefą i wyprowadzamy atak szybki.

### Minipiłka siatkowa

#### Semestr I

- PS – Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej.
- PS – Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej.
- PS – Odbijamy piłkę sposobem oburącz dolnym w postawie niskiej.
- PS – Doskonalimy w grze poznane odbicia piłki.
- PS – Wykonujemy zagrywkę dolną ze zmniejszonej odległości.
- PS – Stosujemy poznane elementy w minigrach, grach szkolnych i uproszczonych.
- PS – Zagrywamy piłkę sposobem górnym i dolnym.
- PS - Doskonalenie techniki zagrywki dolnej.
- PS – Uczymy się wystawiać piłkę partnerowi.
- PS - Stosujemy poznane elementy w małych grach 3x3 oraz w grze właściwej.

#### Semestr II

- PS - Doskonalenie wystawienia piłki do zbita sposobem górnym.
- PS - Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym.
- PS - Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym.
- PS - Doskonalenie odbioru piłki z zagrywki sposobem dolnym.
- PS - Gra szkolna – doskonalenie poznanych elementów.
- PS – Przyjmujemy piłkę po zagrywce.
- PS – Doskonalimy odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.
- PS – Rozgrywamy piłkę na trzy odbicia.
- PS - Gra szkolna – doskonalimy poznaną technikę w czasie gry.
- PS – Gra szkolna – doskonalimy poznaną technikę i taktykę z grze.

### Minipiłka koszykowa

#### Semestr I

- PK – Podajemy i chwytamy piłkę oburącz w miejscu i w ruchu.(sem. I)
- PK – Kozłujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku.(sem. I)
- PK – Rzucamy piłką do kosza po kozłowaniu.(sem. I)
- PK – Uczymy się mylić przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką.(sem. I)

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa V

<ul style="list-style-type: none"> <li>• PK – uczymy się stosować obronę „każdy swego”.</li> <li>• PK – Uczymy się stosować atak pozycyjny.</li> <li>• PK – gra szkolna – doskonalimy poznane elementy techniczne i taktyczne.</li> <li>• PK – Podajemy i chwytamy piłkę oburącz w miejscu w ruchu.</li> <li>• PK – Stosujemy obronę „każdy swego” w czasie gry.</li> </ul> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PK - Doskonalenie rzutu do kosza z miejsca.</li> <li>• PK – Stosujemy atak pozycyjny i szybki w czasie gry.</li> <li>• PK – Bieg z kozłowaniem piłki po kopercie o wymiarach 5x3m na czas- sprawdzian.</li> <li>• PK - Doskonalenie rzutu do kosza z miejsca, jednorącz znad głowy.</li> <li>• PK – Podajemy i chwytamy piłkę oburącz w biegu.</li> <li>• PK – Doskonalimy poznaną technikę i taktykę w grze – gra szkolna.</li> <li>• PK – Prowadzimy piłkę w dwójkach, trójkach i kończymy rzutem do kosza.</li> </ul>	
<p>Gimnastyka podstawowa</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gim. – Wykonujemy przewrót w przód z marszu.</li> <li>• Gim. – Doskonalimy przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</li> <li>• Gim. - Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód.</li> <li>• Gim. – Ćwiczymy z przyborem nietypowym</li> <li>• Gim. – Wykonujemy leżenie przewrotne i przerzutne.</li> </ul> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gim. – Kształtujemy równowagę, ćwicząc na odwróconej ławeczce.</li> <li>• Gim. – Wykonujemy przerzut bokiem.</li> <li>• Gim. – Wykonujemy skok rozkroczny przez kozła z asekuracją.</li> <li>• Gim. – Wykonujemy układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</li> <li>• Gim. – Nauka skoku kucznego przez skrzynię.</li> </ul> <p>Gimnastyka korekcyjna</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gim. kor. – Wzmacniamy mięśnie osłabione i rozciągnięte.</li> <li>• Gim. kor. – Rozciągamy mięśnie napięte i przykurczone.</li> </ul> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gim. kor. – Wydłużamy czynnie kręgosłup.</li> <li>• Gim. kor. – Wzmacniamy mięśnie wysklepiające stopę.</li> <li>• Gim. kor. – Prawidłowo i „zdrowo” podnosimy ciężary z podłoża.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</li> <li>- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, opierając się na własnej ekspresji ruchowej;</li> <li>- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</li> <li>- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</li> <li>- rozróżnia pojęcia „technika”</li> <li>- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;</li> <li>- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</li> <li>- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</li> <li>- wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku.</li> <li>- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</li> <li>- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li> <li>- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> </ul>

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa V

### Sporty zimowe

#### Semestr I

- Sporty zimowe – Zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie.
- Sporty zimowe – Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość.
- Sporty zimowe – Wozimy się nawzajem na sankach.
- Sporty zimowe – Ślizgamy się po lodzie.

#### Semestr II

- Sporty zimowe – Organizujemy wyścigi z wykorzystaniem sanek.
- Sporty zimowe – Bawimy się na śniegu i lodzie według własnej inwencji.

- wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu;
- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie;
- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;
- **opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;**
- **opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;**
- **wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;**
- **wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;**
- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;
- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;
- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;
- właściwie dobiera strój do panującej pogody;
- **respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;**
- **wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych;**
- **posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;**
- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;
- **zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;**
- **wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;**
- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa V

<p>Ringo</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zagrywamy kółkiem do ringo na pole przeciwnika.</li> <li>• Doskonalimy umiejętność rzutu i chwytu kółka.</li> </ul> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizujemy turniej w ringo.</li> </ul> <p>Unihokej</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unihokej – Doskonalimy prowadzenie piłki kijem w biegu.</li> <li>• Unihokej – Doskonalenie uderzenie piłki kijem na bramkę.</li> <li>• Unihokej – zatrzymujemy piłkę łopatką kija oraz stopą.</li> </ul> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unihokej – doskonalimy element techniczne w grze.</li> <li>• Unihokej – uderzamy piłkę kijem na bramkę różnymi sposobami.</li> <li>• Unihokej – gra szkolna – stosujemy poznane elementy w grze.</li> </ul> <p>Tenis stołowy</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TS – Odbijamy piłeczkę bekhendem i forhendem.</li> <li>• TS – Uczymy się zagrywki rotacyjnej.</li> <li>• TS – Uczymy się atakowania i obrony.</li> <li>• TS – Doskonalimy technikę gry.</li> <li>• TS – Gramy rekreacyjnie w tenisa stołowego.</li> <li>• TS – Doskonalimy umiejętności poruszania się przy stole.</li> </ul> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TS – Doskonalimy odbicia piłeczki różnymi sposobami.</li> <li>• TS – doskonalimy serwis.</li> <li>• TS- Doskonalimy atak i obronę w grze pojedynczej i podwójnej.</li> <li>• TS – Uczestniczymy w grze deblowej.</li> </ul> <p>Kometka</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczymy się odbijania lotki forhendem i bekhendem.</li> <li>• Doskonalimy umiejętność odbicia lotki przez siatkę.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</b></li> <li>- <b>uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</b></li> <li>- wykonuje: zagrywkę i odbicia w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicia lotki;</li> <li>- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie;</li> <li>- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;</li> <li>- <b>opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</b></li> <li>- <b>rozdziela pojęcia „technika” i „taktyka”;</b></li> <li>- <b>wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</b></li> <li>- <b>wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozdziela pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;</b></li> <li>- wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych;</li> <li>- wymienia zasady bezpieczeństwa podczas gry w unihokeja.</li> <li>- <b>respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</b></li> <li>- <b>wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</b></li> <li>- <b>posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</b></li> <li>- <b>zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</b></li> <li>- <b>opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</b></li> <li>- <b>wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</b></li> <li>- wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja.</li> </ul>
---	--

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa V

<p>Zabawy i gry ruchowe.</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznajemy zasady gry w karfballa.</li> <li>• Kształtujemy szybkość podczas zabaw i gier bieżnych.</li> </ul> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kształtujemy zwinność w czasie zabaw z przyborem.</li> <li>• Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych.</li> </ul> <p>Rytm, muzyka, taniec</p> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonujemy improwizacje ruchową do wybranej muzyki.</li> <li>• Tańczymy tańce dyskotekowe.</li> </ul> <p>Aktywna turystyka</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasze pomysły na zabawę w terenie.</li> </ul> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bawimy się w terenie według własnych pomysłów.</li> <li>• Bawimy się w podchody i poznajemy historię naszego regionu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</b></li> <li>- <b>uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</b></li> <li>- organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową.</li> <li>- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie;</li> <li>- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;</li> <li>- <b>opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</b></li> <li>- <b>wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</b></li> <li>- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;</li> <li>- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;</li> <li>- właściwie dobiera strój do panującej pogody;</li> <li>- <b>respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</b></li> <li>- <b>wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</b></li> <li>- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;</li> <li>- opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty;</li> <li>- <b>zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</b></li> <li>- <b>wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</b></li> <li>- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;</li> </ul>						
Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.							
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (nieodstający)	1 (nieodstający)



## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa V

	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częściej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:
<p><b>Bezpieczeństwo</b></p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zasady BHP-bezpieczeństwo, higiena ciała, odzieży, obuwia w czasie zajęć. Zapoznanie uczniów z wymaganiami edukacyjnymi z wychowania fizycznego. Omówienie kryteriów oceny.</li> </ul> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Podsumowujemy i omawiamy osiągnięcia mijającego roku. Bezpieczne zabawy nad wodą podczas wakacji.</li> </ul>	<p>- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;</p> <p>- właściwie dobiera strój do panującej pogody;</p> <p>- <b>respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</b></p> <p>- <b>wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych;</b></p> <p>- <b>posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</b></p> <p>- <b>wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku.</b></p> <p>- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;</p> <p>- opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty;</p> <p>- <b>zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</b></p> <p>- <b>opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</b></p> <p>- <b>wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</b></p> <p>- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;</p> <p>- wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja.</p>					
<b>Obszar 4. Edukacja zdrowotna</b>						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (niedostateczny)

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa V

	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:
<p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznajemy zasady prawidłowego żywienia, zdrowego stylu życia oraz higieny.</li> <li>• Co to jest zdrowie o jakie są jego pozytywne mierniki.</li> </ul> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznajemy zasady i metody wymień hartowania organizmu.</li> <li>• Jak się chronić przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> <li>• Poznajemy zasady aktywnego wypoczynku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży;</li> <li>- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</li> <li>- demonstruje innym uczniom prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce szkolnej;</li> <li>- dobiera odpowiednie do pory roku obuwie i strój.</li> <li>- wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</li> <li>- umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</li> <li>- zna zasady zdrowego odżywiania;</li> <li>- umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</li> <li>- omawia zasady aktywnego wypoczynku;</li> <li>- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;</li> <li>- wyjaśnia, dlaczego należy wietrzyć klasę.</li> </ul>					

**Przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia i wykonywanie ćwiczeń; jego zaangażowanie i praca na lekcji, a także bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach.**