

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE V.

Dział	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Podjekuje próby wykonania prostych ćwiczeń, często z pomocą nauczyciela.	Wykonuje większość ćwiczeń prawidłowo, zna podstawowe zestawy.	Poprawnie wykonuje zestawy ćwiczeń, potrafi wskazać ich znaczenie dla zdrowia.	Poprawnie wykonuje różnorodne ćwiczenia, potrafi zaprezentować własny zestaw.	Wykazuje dużą sprawność, samodzielnie układa i prowadzi zestaw ćwiczeń.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna podstawowe zasady gier, uczestniczy w grze z pomocą nauczyciela.	Uczestniczy w grze, przestrzega podstawowych zasad, rozumie rolę współpracy.	Gra zgodnie z uproszczonymi przepisami, dba o fair play.	Zna i stosuje przepisy gier, aktywnie współpracuje w drużynie.	Doskonale zna przepisy, pełni różne role (zawodnik, sędzia, kapitan).
Lekkoatletyka	Wykonuje podstawowe próby (bieg, skok, rzut) w ograniczonym zakresie.	Wykonuje bieg, skok w dal, rzut – technika niedoskonała.	Opanował podstawowe elementy techniki biegów, skoków, rzutów.	Poprawnie stosuje techniki, osiąga wyniki na poziomie normy klasowej.	Prezentuje wysoką technikę, wyniki powyżej normy klasowej.
Taniec	Zna kilka kroków, podejmuje próbę uczestnictwa.	Wykonuje prosty układ taneczny w grupie.	Poprawnie odtwarza prosty układ choreograficzny.	Płynnie wykonuje układ, zachowuje rytm i estetykę ruchu.	Twórczo uczestniczy w układach, potrafi zaprezentować własne elementy.
Relaksacja i odprężenie	Uczestniczy w prostych ćwiczeniach oddechowych i rozluźniających.	Zna i stosuje kilka ćwiczeń relaksacyjnych.	Stosuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe w praktyce.	Potrafi dobrać ćwiczenia odprężające do sytuacji (np. po wysiłku).	Świadomie stosuje techniki relaksacyjne, potrafi poprowadzić prostą sesję.
Monitorowanie aktywności i sprawności	Z pomocą nauczyciela notuje wyniki prostych prób sprawnościowych.	Samodzielnie mierzy wybrane próby sprawnościowe.	Prowadzi proste obserwacje i potrafi porównać wyniki.	Systematycznie rejestruje swoje postępy i potrafi je omówić.	Analizuje własny rozwój, potrafi stawiać sobie cele.
Bezpieczeństwo	Zna i przestrzega	Stosuje zasady	Potrafi przewidzieć	Przeestrzega zasad,	Aktywnie dba o

Dział	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
Kompetencje społeczne	podstawowych zasad. Uczestniczy w zajęciach, stara się współpracować z grupą.	bezpieczeństwa w większości sytuacji. Współpracuje z grupą, akceptuje reguły, szanuje innych.	zagrożenia i unikać ich. Umie współdziałać, pomaga kolegom.	zwraca uwagę innym na niewłaściwe zachowania. Tworzy atmosferę współpracy, okazuje postawę fair play.	bezpieczeństwo swoje i innych, reaguje w sytuacjach zagrożenia. Wyróżnia się kulturą osobistą, angażuje się w działania sportowe szkoły.