

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS V

Dział I: Ćwiczenia Zwinnościowo-Akrobatyczne, Wzmacniające i Koordynacyjne

- **Niedostateczny:** Uczeń odmawia wykonania ćwiczeń, nie rozumie ich celu i znaczenia dla rozwoju fizycznego. Wykazuje brak zaangażowania i chęci do współpracy.
- **Dopuszczający:** Uczeń z trudem wykonuje pojedyncze, proste ćwiczenia z wyraźną pomocą nauczyciela. Ma duże trudności z koordynacją ruchową i poprawnym wykonaniem, rozumie podstawowy cel niektórych ćwiczeń, ale nie potrafi go wytłumaczyć.
- **Dostateczny:** Uczeń wykonuje niektóre ćwiczenia z pomocą, często popełnia błędy techniczne. Rozumie ogólny cel ćwiczeń, ale nie potrafi ich powiązać z konkretnymi grupami mięśniowymi. Koordynacja ruchowa jest ograniczona, ale widoczne jest minimalne zaangażowanie.
- **Dobry:** Uczeń wykonuje większość ćwiczeń samodzielnie, choć czasami potrzebuje drobnej korekty od nauczyciela. Rozumie cel ćwiczeń i potrafi je poprawnie wykonać. Koordynacja ruchowa jest na dobrym poziomie, potrafi wskazać niektóre grupy mięśniowe zaangażowane w ćwiczenia.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń wykonuje wszystkie ćwiczenia samodzielnie, poprawnie technicznie i z odpowiednią precyzją. Wykazuje dobre zrozumienie wpływu ćwiczeń na rozwój fizyczny i potrafi wskazać główne grupy mięśniowe zaangażowane w poszczególne ćwiczenia. Aktywnie uczestniczy w zajęciach i dba o bezpieczeństwo swoje i innych.
- **Celujący:** Uczeń wykonuje ćwiczenia perfekcyjnie, samodzielnie koryguje błędy i doskonale rozumie wpływ ćwiczeń na rozwój fizyczny. Potrafi samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę, demonstrując różnorodne ćwiczenia i tłumacząc ich cel. Jest wzorem do naśladowania dla innych uczniów i aktywnie wspiera ich w doskonaleniu techniki.

Dział II: Gry Zespołowe i Rekreacyjne

- **Niedostateczny:** Uczeń odmawia udziału w grach zespołowych, nie zna zasad żadnej gry i nie wykazuje chęci do współpracy z innymi uczniami.
- **Dopuszczający:** Uczeń zna podstawowe zasady jednej, prostej gry, ale ma trudności z ich zastosowaniem w praktyce. Uczestniczy w grach z dużą pomocą nauczyciela, wykazując minimalne zaangażowanie i brak umiejętności współpracy.
- **Dostateczny:** Uczeń zna zasady kilku gier, ale ma trudności z ich zrozumieniem i zastosowaniem w trakcie rozgrywki. Uczestniczy w grach, ale ma trudności ze współpracą z innymi uczniami i przestrzeganiem zasad fair play.
- **Dobry:** Uczeń zna zasady większości gier i potrafi je zastosować w praktyce. Aktywnie uczestniczy w grach, współpracuje z innymi uczniami i przestrzega zasad fair play. Wykazuje umiejętność gry na różnych pozycjach i rozumie podstawowe elementy taktyki.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń zna zasady wszystkich gier omawianych na lekcjach i potrafi je efektywnie wykorzystać w trakcie rozgrywki. Gra na różnych pozycjach, wykazuje umiejętność współpracy i komunikacji z innymi uczniami. Potrafi zorganizować prostą grę zespołową, dbając o przestrzeganie zasad i bezpieczeństwo uczestników.
- **Celujący:** Uczeń doskonale zna zasady i taktykę różnych gier zespołowych. Potrafi analizować grę, proponować strategie i efektywnie kierować zespołem. Samodzielnie organizuje, prowadzi i modyfikuje zasady gier, dostosowując je do umiejętności i potrzeb uczestników. Jest wzorem fair play i aktywnie promuje sportowego ducha wśród innych uczniów.

Dział III: Lekkoatletyka

- **Niedostateczny:** Uczeń unika aktywności lekkoatletycznych i odmawia udziału w ćwiczeniach. Nie wykazuje żadnego zainteresowania tą dziedziną sportu.
- **Dopuszczający:** Uczeń z trudem wykonuje pojedyncze elementy lekkoatletyczne z dużą pomocą nauczyciela. Wykazuje brak koordynacji ruchowej i słabe przygotowanie fizyczne.
- **Dostateczny:** Uczeń wykonuje niektóre konkurencje lekkoatletyczne, ale z licznymi błędami technicznymi. Nie rozumie celu i znaczenia poszczególnych ćwiczeń.
- **Dobry:** Uczeń wykonuje większość konkurencji lekkoatletycznych poprawnie, choć czasami popełnia drobne błędy techniczne. Rozumie podstawowy cel poszczególnych ćwiczeń.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń wykonuje wszystkie konkurencje lekkoatletyczne poprawnie technicznie i z odpowiednią precyzją. Rozumie cel i znaczenie poszczególnych ćwiczeń dla rozwoju sprawności fizycznej.
- **Celujący:** Uczeń osiąga bardzo dobre wyniki w konkurencjach lekkoatletycznych. Zna i stosuje zaawansowane techniki treningowe, potrafi analizować i poprawiać technikę swoją i innych uczniów. Jest wzorem do naśladowania i promuje zdrowy styl życia.

Dział IV: Taniec

- **Niedostateczny:** Uczeń odmawia udziału w zajęciach tanecznych i nie wykazuje żadnego zainteresowania tą formą aktywności.
- **Dopuszczający:** Uczeń z dużą pomocą nauczyciela wykonuje pojedyncze, proste kroki taneczne. Ma trudności z koordynacją ruchową i zapamiętywaniem sekwencji kroków.
- **Dostateczny:** Uczeń zna podstawowe kroki taneczne, ale ma trudności z ich łączeniem w układy. Wykazuje brak rytmu i koordynacji ruchowej.
- **Dobry:** Uczeń wykonuje proste układy taneczne, ale czasami popełnia błędy. Potrafi utrzymać rytm i skoordynować ruchy.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń wykonuje układy taneczne z gracją, koordynacją i wyczuciem rytmu. Potrafi wyrazić emocje poprzez ruch.
- **Celujący:** Uczeń tworzy własne układy taneczne, interpretuje muzykę ruchem i zaraża innych swoją pasją. Jest kreatywny, innowacyjny i inspiruje innych uczniów do rozwijania swoich umiejętności tanecznych.

Dział V: Relaksacja i Odprężenie

- **Niedostateczny:** Uczeń odmawia udziału w ćwiczeniach relaksacyjnych i nie wykazuje żadnego zainteresowania tą formą aktywności.
- **Dopuszczający:** Uczeń z pomocą nauczyciela wykonuje pojedyncze ćwiczenia relaksacyjne, ale nie odczuwa żadnego efektu odprężenia.
- **Dostateczny:** Uczeń wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, ale ma trudności z koncentracją i osiągnięciem stanu odprężenia.
- **Dobry:** Uczeń wykonuje ćwiczenia relaksacyjne i odczuwa lekkie odprężenie. Potrafi skoncentrować się na oddechu i rozluźnić napięte mięśnie.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń potrafi samodzielnie wykonywać ćwiczenia relaksacyjne i osiąga stan głębokiego odprężenia. Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne.
- **Celujący:** Uczeń potrafi prowadzić sesje relaksacyjne dla innych, zna zaawansowane techniki oddechowe i wizualizacyjne. Jest empatyczny, uważny na potrzeby innych i potrafi stworzyć atmosferę sprzyjającą relaksowi i odprężeniu.

Dział VI: Monitorowanie Aktywności i Sprawności Fizycznej

- **Niedostateczny:** Uczeń odmawia wykonania testów sprawnościowych i nie wykazuje żadnego zainteresowania monitorowaniem swojej aktywności fizycznej.
- **Dopuszczający:** Uczeń wykonuje testy sprawnościowe z dużą pomocą nauczyciela, ale nie rozumie wyników i nie potrafi ich zinterpretować.
- **Dostateczny:** Uczeń wykonuje testy sprawnościowe, ale ma trudności z interpretacją wyników i wyciągnięciem wniosków.
- **Dobry:** Uczeń wykonuje testy sprawnościowe i rozumie podstawowe wyniki. Potrafi wyciągnąć proste wnioski na temat swojej kondycji fizycznej.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń wykonuje testy sprawnościowe, interpretuje wyniki i wyciąga wnioski na temat swoich mocnych i słabych stron. Potrafi zaplanować proste ćwiczenia mające na celu poprawę swoich wyników.
- **Celujący:** Uczeń analizuje wyniki testów sprawnościowych, planuje kompleksowy trening w oparciu o te wyniki i monitoruje swoje postępy. Potrafi doradzić innym uczniom w zakresie planowania treningu i poprawy kondycji fizycznej.

Dział VII: Bezpieczeństwo w Aktywności

- **Niedostateczny:** Uczeń ignoruje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego i stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
- **Dopuszczający:** Uczeń zna niektóre zasady bezpieczeństwa, ale często ich nie stosuje. Potrzebuje stałego przypominania i nadzoru.
- **Dostateczny:** Uczeń zna i stosuje większość zasad bezpieczeństwa, ale czasami zapomina lub je lekceważy.
- **Dobry:** Uczeń zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w większości sytuacji. Jest ostrożny i dba o bezpieczeństwo swoje i innych.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa i aktywnie dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczniów. Potrafi przewidywać potencjalne zagrożenia i zapobiegać im.
- **Celujący:** Uczeń doskonale zna zasady bezpieczeństwa i potrafi udzielić pierwszej pomocy w razie potrzeby. Jest wzorem do naśladowania dla innych uczniów i aktywnie promuje bezpieczne zachowanie podczas zajęć wychowania fizycznego i poza nimi.

Dział VIII: Kompetencje Społeczne

- **Niedostateczny:** Uczeń nie współpracuje z innymi, nie szanuje ich praw i poglądów. Wykazuje agresywne zachowania i łamie zasady fair play.
- **Dopuszczający:** Uczeń czasami współpracuje z innymi, ale ma trudności z szacunkiem i przestrzeganiem zasad. Potrzebuje stałego nadzoru i przypominania o obowiązujących normach społecznych.
- **Dostateczny:** Uczeń współpracuje z innymi, przestrzega zasad fair play, ale czasami ma trudności z kontrolowaniem swoich emocji i rozwiązywaniem konfliktów w sposób konstruktywny.
- **Dobry:** Uczeń współpracuje z innymi, przestrzega zasad fair play i potrafi kontrolować swoje emocje. Rozwiązuje konflikty w sposób konstruktywny i szanuje prawa i poglądy innych.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń jest liderem w grupie, motywuje innych do działania, rozwiązuje konflikty i wspiera innych uczniów w trudnych sytuacjach. Jest wzorem do naśladowania pod względem postawy społecznej i etycznej.
- **Celujący:** Uczeń aktywnie promuje wartości sportowe, takie jak fair play, szacunek, tolerancja i współpraca. Potrafi budować pozytywne relacje z innymi uczniami i integrować grupę. Jest wzorem do naśladowania dla innych i inspirowanie ich do angażowania się w działania społeczne i promujące zdrowy styl życia.