

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

Autor- KRZYSZTOF WARCHOŁ; ISBN 978- 83-7586-124-2; Wydawnictwo- FOSZE 2017.

Treści kształcenia ujęte zostały w formie wymagań szczegółowych i odnoszą się do czterech bloków tematycznych:

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** – treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar i kontrola sprawności fizycznej.
- **Aktywność fizyczna** – obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**- treści związane z organizacją bezpieczeństwa.
- **Edukacji zdrowotnej**- treści obejmują zagadnienia zdrowia i jego diagnozowania w szerokim aspekcie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE V

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1.Zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; 2.Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych. 3.Zna pojęcie technika i taktyka; 4. Wie co to jest WHO; 5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka) 6. Zna ideę starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich 7. Wymienia symbole olimpijskie. 8.Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne. 9. Przyjmuje prawidłową pozycje	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wykonuje Test Coopera. 2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy 4.Zna definicję zdrowia wg WHO; 5.Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia 6.Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych; 7.Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące. 5. Wykonuje ćwiczenia	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1.Samodzielnie dokonuje pomiaru tętna. 2.Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów. 3.Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe siłowe, koordynacyjne i gibkość; 5. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy. 6. Zna niektóre mierniki zdrowia; 7.Zna zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE 8. Proponuje ćwiczenia	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów 2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp. 3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń; 4.Stosuje w grze: -kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym . podbiciem z krótkiego rozbiegu;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF, 2.Proponuje zestaw ćwiczeń WHO lub propozycje z UE. 6.Zna historię powstania igrzysk olimpijskich. 9. Potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny lub towarzyski. 10.Wymienia konsekwencje z nieprzestrzegania zasad BHP podczas zabaw i ćwiczeń. 11. Motywuje innych do

ciała w trakcie ćwiczeń. 10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni; 11. Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF. 12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego; 13. Zna zasady BHP w górach, nad wodą w różnych porach roku; 14. Wymienia zasady hartowania organizmu; 15. Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą; 16. Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych. 17. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym; 19. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu. 20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.	rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem. 6. Zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich 8. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój. 9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE. 11. Wymienia skutki braku higieny osobistej. 12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;	kształtujące zgodne z zasadami rozgrzewki. 9. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą. 10. Wykonuje: - kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , - prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym podbiciem z krótkiego rozbiegu; - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu; - rzut piłki do kosza z dwutaktu; - podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu; - rzut na bramkę z biegu; - odbicie piłki oburącz sposobem w parze, - zagrywka dolna z odległości 4m. 5. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 6. Organizuje grę ruchową z Europy. 7. Wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych; 8. Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik. 10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 11. Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenisa stołowy,	- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu; - rzut piłki do kosza z dwutaktu; - podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu; - rzut na bramkę z biegu; - odbicie piłki oburącz sposobem w parze, - zagrywka dolna z odległości 4m. 5. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 6. Organizuje grę ruchową z Europy. 7. Wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych; 8. Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik. 10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 11. Wykonuje skok w dal technika naturalną.	aktywności fizycznej, 12. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się, 13. Uzyskuje dobre wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych Wyniki odnoszą się do postępu. 14. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.
--	--	--	--	---

	Badminton, Unihokej ; 12. Wykonuje przewrót w przód; 13. Wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu; 14. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem; 15. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela; 16. Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny 17. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca 18. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 19. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką palantowa; 20. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;	12. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz. 14. Dąży do postępu w wynikach; 15. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP. 16. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje b.d i db oceny. Jego postawa koleżeńsk a i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	
--	---	--	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.