



Wymagania Edukacyjne wychowanie fizyczne – klasa 5

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze w szczególności pod uwagę wysiłek wkładany (aktywność) przez uczniów w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć (przygotowanie do lekcji -przynoszenie stroju na zajęcia, postawa i zaangażowanie w przebieg lekcji, frekwencja,)

Klasa V	
W zakresie wiedzy	W zakresie umiejętności
1. Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych 2. Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia 3. Uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić. oraz zinterpretować własny wynik	1. Wykonuje próby sprawności fizycznej 2. Potrafi zmierzyć tętno przed i po wysiłku – próba wydolności 3. Umiejętności ruchowe (podlegają ocenie) a) gimnastyka: - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego - podpór łukiem leżąc tyłem – „mostek” b) mini piłka nożna: - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem po kilku krokach rozbiegu c) mini koszykówka: - kozłowanie piłki w marszu i biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki) d) mini piłka ręczna: - rzut na bramkę z biegu - podanie półgórne jednorącz w biegu e) mini siatkówka: - odbicie piłki sposobem górnym oburącz w parach - zagrywka sposobem górnym z 3-4 m od siatki