

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego  
Klasa V**

	Poziom podstawowy			Poziom rozszerzony		
	postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
	Korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego i przyborów. Rozpoznaje sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu. Ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne.	Zna zasady ruchu drogowego. Przestrzega regulaminów, zakazów, respektuje polecenia. Potrafi jasno wypowiedzieć swoje poglądy i szłuchać wypowiedzi innych.	Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach W-F. Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego. Zna numery telefonów alarmowych (straż, policja, pogotowie). Zna podstawowe sposoby odpoczynku po pracy	Przestrzega zasad higieny pracy w szkole i poza nią. Wykazuje troskę o bezpieczeństwo swoje i współwzających.	Potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo i właściwie na nie reagować w czasie zabaw ruchowych. Potrafi udzielić pierwszej pomocy przy stłuczeniach i zwichnięciach, wykonuje prawidłowo opatrunek, zabezpiecza ranę przed zakażeniem. Potrafi jasno wypowiadać swoje poglądy i podporządkowywać się decyzjom innych.	Zna regulamin sali gimnastycznej. Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy. Wie jakie są sposoby zdrowego i higienicznego odpoczynku.
<b>Lekko atletyka</b>	Zadania wykonuje rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem. Oddziela rywalizację sportową od relacji codziennych. Zachowuje się właściwie w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi. Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych. Przestrzega reguł i zasad.	Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu. Potrafi w przybliżeniu oszacować odległość. Potrafi właściwie ocenić ciężar i bezpiecznie podnieść i przenieść. Poprawia swoje wyniki w biegu na 60m, 100m, 600m i 1000m. Wykonuje start z różnych pozycji. Wykonuje poprawnie bieg na rozbiegu z maksymalnym przyspieszeniem, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z rozbiegu. Potrafi bezpiecznie wybrać miejsce na skoki, przeskok przez przyrządy, rzuty do celu i na odległość.	Zna przykłady zabaw kształtujących szybkość reakcji. Wie jak dokonać pomiaru odległości za pomocą taśmy mierniczej. Zna zasady udziału w przykładowych zabawach zwinnościowych, bieżnych, skocznych itp.	Potrafi współpracować z słabszymi, mniej sprawnymi uczniami. Potrafi wytrwać w długofalowych zobowiązaniach, walczy uczciwie i nie osiąga zwycięstwa za wszelką cenę.	Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń dla małej grupy osób. Wykonuje samodzielnie ćwiczenia na zmiennych płaszczyznach i podłożu. Uzyskuje widoczny postęp w wynikach biegu, skoku i rzutu. Potrafi dostosować zadanie do swojej możliwości oraz pełnić rolę zawodnika i kibica.	Zna znaczenie biegów dla ogólnej sprawności człowieka. Rozumie pojęcie zwinności, szybkości, zręczności. Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji.
<b>Piłka ręczna</b>	Współpracuje w zespole trzyobowym w celu	Porusza się po boisku biegiem w zmienym	Zna podstawowe przepisy gry w mini piłkę ręczną. Z	Współpracuje w zespole czteroosobowym.	Potrafi stosować nabyte umiejętności w grze.	Wie jakie są systemy rozgrywek. Zna zasady

	osiągnięcia zamierzonego wyniku. Właściwie zachowuje się w roli kibica. Stosuje zasadę fair play w czasie gier zabaw.	tempie. Wykonuje poprawnie podania górne i dolne. Potrafi wykonać rzut z miejsca z przeskokiem i odchyleniem. Kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu.	pomocą n-la może pełnić rolę sędziego.	Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik zarówno w momencie zwycięstwa jak i porażki.		bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini piłkę ręczną.
Gimnastyka	Korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego. Aktywnie uczestniczy w zajęciach, ćw. wykonuje rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem. Stosuje w czasie ćw. asekurację i samoasekurację.	Stosuje zasady samoasekuracji. Potrafi przygotować zestaw ćw. do ogólnej rozgrzewki. Prawidłowo wykonuje przewroty w tył oraz w przód z marszu, naskok kuczny na skrzynię (3 cz.) i zeskok w głąb.	Wie jak dobrać ćw. kształtujące podstawowe zdolności ruchowe. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćw. Potrafi z pomocą n-la asekurować współpartnera.	Stosuje asekurację. Udziela pomocy partnerowi w wykonywaniu ćw.	Wykonuje dokładnie ćw. wg instrukcji rysunkowej. Potrafi wykonać z pomocą n-la stanie na rękach z uniku z zamachem jednej nogi. Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje w różnych sytuacjach ruchowych.	Wie jakie są zasady doboru partnera do ćw. dwójkowych. Z pomocą n-la ocenia postawę ciała oraz dobiera ćw. korekcyjno-kompensacyjne.
Koszykówka	Współpracuje w zespole trzyosobowym w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Stara się pomagać słabszym. Właściwie zachowuje się w roli kibica. Stosuje zasadę fair play w czasie gier zabaw.	Porusza się po boisku biegiem w zmienym tempie. Wykonuje poprawnie podania górne i dolne. Potrafi wykonać rzut do kosza w dowolny sposób. Kozłuje piłkę w biegu ze zmianą kierunku i tempa.	Zna podstawowe przepisy gry w minikoszykówce. Przy pomocy n-la próbuje pełnić rolę sędziego.	Współpracuje w zespole czteroosobowym. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik zarówno w momencie zwycięstwa jak i porażki.	Wykonuje próby przechwycenia piłki, rzuty do kosza oburącz po kozłowaniu i jednorącz z miejsca. Potrafi stosować opanowane umiejętności w grze.	Zna przepisy i zasady minikoszykówki. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie gry w minikoszykówkę.
Sporty zimowe	Hartuje swój organizm podczas zajęć na śniegu. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa.	Rozpoznaje pozytywne czynniki wpływające na dobre samopoczucie. Potrafi ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty różnym ciężarze i wielkości.	Wie jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na śniegu. Wie jak przygotować się do zajęć na śniegu. Rozumie konieczność hartowania organizmu.	Dostrzega znaczenie hartowania organizmu. Zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Współpracuje w grupie i przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa. Potrafi samodzielnie dobrać ubiór do warunków atmosferycznych.	Potrafi przygotować i przeprowadzić gry i zabawy na śniegu.	Wie jakie są walory turystyczno- rekreacyjne okolicy i jak można je wykorzystać do rekreacji zimowej. Zna przykłady zabaw na śniegu i lodzie. Zna zasady postępowania w przypadku urazu w czasie zabaw na śniegu.
RMT	Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych.	Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela.	Wie jak kulturalnie się zachować podczas zabaw tanecznych. Wie jak	Docenia piękno ruchu i muzyki. Szanuje gusty muzyczne innych. Jest	Potrafi opracować i przedstawić indywidualnie dowolny układ taneczny.	Wie, że muzyka i taniec jest formą czynnego wypoczynku, zna rolę ćw.

	Dostrzega piękno ruchu i muzyki. Właściwie zachowuje się w czasie zabaw tanecznych.		muzykę można wykorzystać do ćw.	inicjatorem zabaw tanecznych dla swoich rówieśników.	Potrafi wykonać układ aerobiku według inwencji nauczyciela.	przy muzyce w kształtowaniu sprawności. Zna relaksacyjną funkcję muzyki.
Piłka siatkowa	Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole. Kontroluje poprawność wykonania przez siebie zadania. Zachowuje się poprawnie zarówno w czasie zwycięstwa jak i porażki. Uznaje zasadę fair play.	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej takie jak: pozycja siatkarska niska, przyjęcie i podanie sposobem oburącz dolnym i górnym, kierowanie piłki w/w sposobami na boisko przeciwnika, zagrywka dolna. Stosuje w grze podanie piłki oburącz oraz odbicie piłki sposobem górnym i dolnym.	Zna zasady właściwego zachowania się jako zawodnik i kibic. Zna podstawowe przepisy gry w stopniu umożliwiającym mu sędziowanie rozgrywek klasowych przy pomocy n-la. Rozumie co znaczy "mieć predyspozycje "do danej dyscypliny sportu.	Współpracuje w większym zespole w celu osiągnięcia dobrego wyniku. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik zarówno w momencie zwycięstwa jak i porażki.	Poprawnie potrafi zastosować w grze nabyte umiejętności. Z niewielką pomocą potrafi przygotować klasowe rozgrywki w minisiatkówce.	Zna przepisy dotyczące zagrywki i zdobywania punktów w grze uproszczonej w minisiatkówkę. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. Zna formy rekreacji z elementami piłki siatkowej.
Rekreacja	Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw rekreacyjnych, w czasie wycieczek pieszych i rowerowych.	Potrafi wykorzystać warunki terenu do doskonalenia swojej sprawności fiz. Chętnie uczestniczy we wszelkich zabawach terenowych.	Zna różne formy spędzania czasu wolnego. Zna przepisy bezpieczeństwa dotyczące zabaw w terenie i przestrzega ich. Zna zasady bezpiecznego zachowania się w górach. Wie jak wykorzystać najbliższą okolicę dla celów rekreacyjnych.	Bierze udział w klasowych zawodach sportowych w roli zawodnika. Jest inicjatorem różnych form rekreacji dla swoich rówieśników.	Organizuje w grupie rówieśniczej zabawy rekreacyjne przestrzegając zasad bezpieczeństwa. Potrafi czytać mapę turystyczną.	Zna zasady organizacji wycieczek pieszych. Wie jak czytać mapy turystyczne.
Piłka nożna	Współpracuje z partnerem. Podporządkowuje się działaniu w małym zespole. Zachowuje się poprawnie zarówno w czasie zwycięstwa jak i porażki. Podporządkowuje się przepisom gry i decyzjom sędziego.	Ma opanowane w stopniu dobrym: przyjęcie piłki wew. i zew. podbiciem, uderzenie prostym podbiciem i wew. częścią stopy, strzał do bramki z miejsca, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu. Sosuje w grze: prowadzenie piłki w biegu, podanie piłki, strzał do bramki.	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Wie na czym polega kulturolny sportowy doping. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini piłce nożnej.	Współpracuje w zespole czteroosobowym. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik zarówno w momencie zwycięstwa jak i porażki.	Dodatkowo opanował w stopniu zadowalającym: żonglerę, prowadzenie piłki w dwójkach, przyjęcie piłki klatką piersiową. Stosuje w grze poznane elementy. Potrafi z niewielką pomocą n-la przygotować rozgrywki klasowe.	Zna podstawowe przepisy i zasady mini piłki nożnej umożliwiające mu grę. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie gry. Wie jaka jest różnica pomiędzy kibicem a stadionowym chuliganem. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.