

Wymagania edukacyjne II etap edukacyjny klasy V realizowany program *Czas na ruch*

Uczeń, spośród ustalonych przez nauczyciela wymagań wybiera te, które jest w stanie zrealizować, biorąc pod uwagę swoje możliwości, predyspozycje oraz poziom umiejętności. Liczba wymagań odpowiada danej ocenie śródrocznej i rocznej:

- **dopuszczająca** – 4 wymagania, w tym 2 wymagania w zakresie umiejętności i 2 wymagania w zakresie wiadomości.
- **dostateczna** – 8 wymagań, w tym 4 wymagania w zakresie umiejętności i 4 wymagania w zakresie wiadomości.
- **dobra** – 12 wymagań, w tym 6 wymagań w zakresie umiejętności i 6 wymagań w zakresie wiadomości.
- **bardzo dobra** – 16 wymagań, w tym 8 wymagań w zakresie umiejętności i 8 wymagań w zakresie wiadomości.
- **celująca** – wszystkie 20 wymagań sformułowanych przez nauczyciela, w tym 10 wymagań w zakresie umiejętności i 10 wymagań w zakresie wiadomości.

Klasa V - Ocena śródroczna. Uczeń:

Umiejętności	Gry zespołowe PS - przyjmuje prostą zagrywkę sposobem dolnym. PS - odbija piłkę oburącz górną przemieszczając się po boisku. PN - prowadzi piłkę slalomem. PR - kozłuje piłkę ze zmianą kierunku i ręki. PR - wykonuje rzut do bramki z biegu po podaniu. Lekkoatletyka LA - wykonuje skok w dal z krótkiego rozbiegu (rozbieg-odbicie-lądowanie). LA - rzuca piłeczką palantową z miejsca. Gimnastyka G - pokonuje skrzynię dowolnym sposobem po odbiciu z odskoczni. G - wykonuje podpór bokiem, mostek i świecę. Taniec T - tańczy w grupie, zachowując synchronizację z pozostałymi uczestnikami.
--------------	---

Wiadomości	1. Dobiera ćwiczenia do rodzaju planowanej aktywności fizycznej. 2. Rozpoznaje różne pozycje zawodników na boisku w zakresie gier zespołowych. 3. Omawia zasady gry w minipilkę ręczną. 4. Wyjaśnia wpływ rozgrzewki na ciało – krążenie, mięśnie, stawy. 5. Rozpoznaje nieprawidłową postawę podczas ćwiczeń. 6. Wyjaśnia na czym polega relaksacja organizmu. 7. Wymienia skutki braku ruchu dla organizmu. 8. Wskazuje przykłady bezpiecznych zachowań podczas zajęć sportowych. 9. Opisuje, jak przyjąć prawidłową pozycję podczas siedzenia przy biurku. 10. Wyjaśnia pojęcia: postawa ciała, rozgrzewka, ćwiczenia ogólnorozwojowe, współzawodnictwo.
Klasa V – Ocena roczna. Uczeń:	
Umiejętności	Gry zespołowe K - rzuca do kosza z biegu po podaniu. K - wykonuje zatrzymanie na jedno tempo i pivot. PN - podaje i przyjmuje piłkę w ruchu. PS - odbija piłkę oburącz dołem do partnera. PS - odbija piłkę górną i dołem po koźle. Lekkoatletyka LA - pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego. Gimnastyka G - wykonuje łączone ćwiczenia akrobatyczne w krótkim ciągu ruchowym. G - wykonuje prosty zestaw ćwiczeń: podskok, przysiad, klęk podparty, leżenie przodem. Taniec T - wykonuje proste kroki taneczne w określonym rytmie.

Wiadomości	1. Pokazuje położenie mięśni posturalnych na własnym ciele. 2. Pokazuje i omawia sposób wykonania prostych ćwiczeń w rozgrzewce. 3. Omawia podstawowe przepisy gry w mini koszykówkę, w tym: czas gry i liczba zawodników, sposoby zdobywania punktów, przewinienia i faule, reguły kozłowania, poruszania się po boisku z piłką i bez piłki. 4. Wymienia skutki braku aktywności fizycznej. 5. Wyjaśnia i przestrzega przepisy gier uproszczonych i rekreacyjnych. 6. Wyjaśnia jak ruch na świeżym powietrzu wpływa na samopoczucie. 7. Wyjaśnia znaczenie uczciwości i zasad fair-play. 8. Stosuje prawidłową terminologię w opisie prostych ćwiczeń gimnastycznych. 9. Podaje różnicę między zabawą ruchową a grą sportową. 10.
------------	--