

Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klasy V z wychowania fizycznego na 1 półrocze .

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;
2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;
3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

1. wykonuje test Coopera;
2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów;
3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;
4. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył
5. wykonuje zwisy i podciągania na drążku
6. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki
7. wykonuje skok w dal z miejsca
8. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;
9. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha
10. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym
11. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe
12. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.

2. Aktywność fizyczna.

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych
2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą
3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych
4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

LEKOATLETYKA

1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;
2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie
3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych
4. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej

MINIGRY ZESPOŁOWE

Minikoszykówka

1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach
2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne
3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu
4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika
5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera
6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...; 7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza
8. wykonuje obronę „każdy swego”
9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w mini koszykówkę
10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

Minipiłka siatkowa

1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku
2. wykonuje odbicia piłką oburącz górną i dolną w różnych ustawieniach
3. wykonuje odbicia piłką oburącz górną w wyskoku
4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce; 5. wykonuje zagrywkę dolną lub tenisową z linii 7 metrów

6. wykonuje atak piłki po prostej; 7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym

GIMNASTYKA

1. wykonuje przewrót w przód z marszu
2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu
3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela
4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją
6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę
7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem
8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru
9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni
10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją
11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją
12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych
2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych
3. wyjaśnia co to jest falstart
4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą;

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ:

1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych

2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku
3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku;
4. prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad
5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne
6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód
7. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych
8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną
9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej
10. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.

4. EDUKACJA ZDROWOTNA

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. definiuje pojęcie zdrowia;
2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia;
3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ:

1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;
2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe;

Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klasy V z wychowania fizycznego na 2 półrocze .

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
2. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ:

1. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;
2. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;
3. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;
4. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,;
5. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.

2. Aktywność fizyczna.

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;
2. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie
3. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;
4. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

Minipiłka ręczna

1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;
3. wykonuje rzut karny do bramki;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;

6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;
7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

Minipiłka nożna

1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;
3. wykonuje podanie piłki do partnera;
4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;
5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;
7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

GRY REKREACYJNE

Badminton

1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки;
2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;
3. wykonuje odbiór serwu;
4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;
5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;
6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;

Tenis stołowy

1. porusza się z rakiетką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;
2. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;
3. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);

4. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenisie stołowym;

TANIEC

1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;
2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;
3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;
4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu;
2. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

1. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;
2. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;
3. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.

4. EDUKACJA ZDROWOTNA

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia;
2. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

1. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;
2. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;
3. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.

OBSZARY PODLEGAJĄCE OCENIANIU

1. SYSTEMATYCZNOŚĆ → Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zwolnienia od lekarza i nieobecności są również zaznaczane.

2. STRÓJ SPORTOWY → Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane: posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego tj. (biała koszulka, getry, dres i sportowe obuwie, sznurowane lub na rzepy). Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz biżuterii oraz posiadania długich lub sztucznych paznokci. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie.

3. AKTYWNOŚĆ → Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-).

Plusy (+) uczniowie otrzymują za: przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywania ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów i zasad bhp oraz zasady fair play, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych

Minusy (-) uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

4. UMIEJĘTNOŚCI → Ruchowe : oceniana będzie technika wykonania elementów podczas gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Uczeń otrzymuje plusy. Trzy plusy skutkują oceną bardzo dobrą. Oceniane będą również testy i próby sprawnościowe. Inne: oceniana będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów np. klasowych, imprez itp.

5. WIADOMOŚCI → Wykonanie pracy, grupowej lub indywidualnej. Ustna lub pisemna forma wypowiedzi.

6. AKTYWNOŚĆ DODATKOWA → Za reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych uczeń otrzymuje ocenę celującą

Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego.
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych.

4. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.

5. Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych.

Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych z wychowania fizycznego. Jest przygotowany do zajęć.
2. W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych.
4. Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach z wychowania fizycznego.
5. Prowadzi sportowy tryb życia.

Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Często nie bierze udziału w zajęciach wychowania fizycznego, nie jest systematycznie przygotowany do lekcji.
2. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych.
3. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru.
4. Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP.

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.

2. Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
3. Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP. 5. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Nie opanował w stopniu dopuszczającym dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
3. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach poziom sprawności fizycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP
5. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych.
3. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
4. Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, rażąco i często narusza przepisy BHP, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie oraz innych. Na lekcjach wchodzi w konflikty z kolegami i nauczycielami.