

Wymagania edukacyjne, wychowanie fizyczne klasa V - I 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 dołem 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 minigr 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, wychowanie fizyczne klasa V - II 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
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 nauczyciel odnotowuje.

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.UMIĘTNOŚCI

Oceniana będzie technika wykonania elementów podczas gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. 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 (6)

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Frekwencja przynajmniej 95% czynnego udziału w zajęciach.
3. Uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.
4. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bierze udział w zawodach sportowych i osiąga wysokie wyniki.
5. Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego i w środowisku propaguje sportowy styl życia.
6. Swoją postawą zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w życiu sportowym szkoły.

Ocena bardzo dobra (5)

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
2. Osiągnął sprawność fizyczną określoną w programie.
3. Frekwencja przynajmniej 85% czynnego udziału w zajęciach.
4. Systematycznie doskonalili swoje umiejętności i wykazuje duże postępy w tym kierunku.
5. Postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
6. Uczeń bierze aktywny udział w zawodach sportowych.

Ocena dobra (4)

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń opanował materiał programowy,
2. Wykazuje wysiłek w podnoszeniu sprawności, zdobywaniu umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych.
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie.
4. Frekwencja przynajmniej 75% czynnego udziału w zajęciach.
5. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.
6. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem. Wykazuje stałe i dosyć dobre postępy w tym zakresie.
7. Postawa ucznia na lekcjach wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń.
8. Uczeń nie bierze udziału w zawodach sportowych.

Ocena dostateczna (3)

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.
2. Wykazuje przeciętny wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych.
3. Ćwiczenia i sprawdziany wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, popełnia błędy techniczne.
4. Frekwencja przynajmniej 65% czynnego udziału w zajęciach.
5. Podczas sprawdzianów wykazuje się małą aktywnością oraz przeciętnym poziomem opanowania umiejętności technicznych, które w minimalnym stopniu potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.

6. W jego wiadomościach z wychowania fizycznego są znaczne luki, a te, które ma nie potrafi wykorzystać.

Ocena dopuszczająca (2)

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym. Ma poważne luki w wiadomościach i umiejętnościach.
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami.
3. Wykazuje słaby wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych.
4. Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji. Z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela. Nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności ruchowej.
5. Frekwencja przynajmniej 50% czynnego udziału w zajęciach.
6. Nie wykonuje wszystkich sprawdzianów.
7. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
8. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia braki w zakresie wychowania społecznego. Ma niechętny stosunek do przedmiotu.

Ocena niedostateczna (1)

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program.
2. Wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi błędami.
3. Ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego i nie wykazuje chęci uczestniczenia w nich.
4. Uczeń swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, negatywnie wpływa na kolegów z klasy, nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela.
5. Frekwencja poniżej 50% czynnego udziału w zajęciach.
6. Uczeń nie wykazuje żadnych postępów w zakresie usprawnienia, wiedzy.