

WYMAGANIA EDUKACYJNE
WYCHOWANIE FIZYCZNE
KLASA V-VI

Cele kształcenia – wymagania ogólne:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe:

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna - klasa V-VI

W zakresie wiedzy Uczeń:

- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

Aktywność fizyczna:

W zakresie wiedzy Uczeń:

- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. ŚOZ lub UE);
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych z przyborem lub bez;

- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- przeprowadza fragment rozgrzewki.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

W zakresie wiedzy Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- wykonuje elementy samoasekuracji (np. zasłona, unik, pad).

Edukacja zdrowotna:

W zakresie wiedzy Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

W zakresie umiejętności Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Ocena semestralna i roczna dla wszystkich poziomów klas:

Uczeń ubiegający się o ocenę celującą, bardzo dobrą i dobrą na semestr lub koniec roku musi mieć zaliczone wszystkie sprawdziany przeprowadzone w danym semestrze.

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Wymaganiach edukacyjne z wychowania fizycznego są zamieszczone na stronie internetowej Szkoły.

Wymagania i umiejętności ucznia na określonej ocenie.

Ocena celująca:

- uczeń spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą,
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, zdyscyplinowaniem i odpowiedzialnością,
- systematycznie jest przygotowany do zajęć (strój sportowy),
- jego kultura osobista jest godna naśladowania,
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji,
- doskonale potrafi współpracować w zespole,

- baz zarzutu stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć,
- przestrzega zasad fair play,
- chętnie pomaga w przygotowaniu i przeprowadzeniu zawodów szkolnych,
- propaguje sportowy tryb życia,
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany,
- aktywnie i systematycznie pracuje nad poprawą sprawności motorycznej,
- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania jest koleżeński i kulturalny wobec innych,
- stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć,
- współpracuje w zespole,
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania,
- stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra:

- uczeń w większej części opanował materiał programowy,
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom (jest otwarty na wyzwania),
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami,
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych,
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,
- często stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji,
- ma braki w wymaganych umiejętnościach,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większym i błędami technicznymi,
- nie potrafi współpracować w zespole,
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku do kultury fizycznej.

Ocena dopuszczając:

- uczeń nie opanował materiału programowego,
- bierze sporadycznie czynny udział w lekcji,
- ma bardzo niską sprawność motoryczną,
- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale,
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności,
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Ocena niedostateczna:

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji,
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej (notoryczny brak stroju),
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami
- ma bardzo niski poziom kultury osobistej
- nie potrafi przestrzegać norm społecznych.