

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE PIĄTEJ

Cele nauczania wychowania fizycznego - wymagania ogólne:

- I Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej
- II Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej
- III Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- IV Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych
- V Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)

I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń:

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

W zakresie umiejętności Uczeń:

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

II Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) 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”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;

- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki

III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy Uczeń:

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

W zakresie umiejętności Uczeń:

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

IV Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy Uczeń:

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

W zakresie umiejętności Uczeń:

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

Cele oceniania:

Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka. Wdrażanie do samokontroli i samooceny. Wspieranie –wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów. Rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

Na ocenę końcową z I i II półrocza największy wpływ mają: ocena z wysiłku własnego wkładanego przez ucznia, obecność, aktywność i zaangażowanie ucznia na lekcjach oraz przestrzeganie zasady „fair play” i zasad bezpieczeństwa.

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za nieprzygotowanie do zajęć.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii, o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę. W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zwolniony.

ZADANIA KONTROLNO – SPRAWDZAJĄCE W KLASIE PIĄTEJ

LEKKOATLETYKA: Start niski i bieg na dystansie 60m. Rzut z rozbiegu piłeczką palantową. Start wysoki i technika biegu długiego na dystansie 600 metrów dziewczęta, 1000 metrów chłopcy. Skok w dal ze skróconego rozbiegu. Test Coopera. Indeks Sprawności Fizycznej.

GIMNASTYKA: Przewrót w przód z marszu. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu. Przerzut bokiem z dowolnej pozycji. Stanie na głowie z pomocą współwiczających i asekuracją. Stanie na rękach z pomocą współwiczających i asekuracją. Układ równoważny na ławeczce: wejście ze wspięciem na palce - waga przodem - przejście z podskokiem - przysiad - przejście z podskokiem - dwa obroty na palcach - zeskok.

PIŁKA KOSZYKOWA: Podanie i chwyt piłki oburącz w ruchu (marsz, bieg). Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą kierunków. Zatrzymanie się w biegu na jedno tempo. Rzut piłki do kosza oburącz i jednorącz z miejsca. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę koszykową według zasad.

PIŁKA SIATKOWA: Odbicia piłki sposobem górnym w dwójkach. Odbicia piłki sposobem dolnym indywidualnie. Zagrywka dolna. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę siatkową według zasad-gra pojedyncza, w dwójkach.

PIŁKA RĘCZNA: Podania piłki w ruchu w dwójkach. Kozłowanie piłki w rytmie (3 kroki-koziół-3 kroki -podanie) ze zmianą tempa i kierunku. Rzut piłki do bramki zbiegu. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę ręczną według zasad.

PIŁKA NOŻNA: Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą tempa i kierunku. Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy prawej i lewej nogi. Strzał piłki do bramki z biegu. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę nożną według zasad.

UNIHOKEJ: Prowadzenie piłeczki slalomem. Strzał do bramki z biegu. Podanie i przyjęcia piłeczki w dwójkach. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w unihokeja według zasad.

TENIS STOŁOWY: Wykonanie serwu w grze. Gra pojedyncza.

WIADOMOŚCI: Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności lub w formie testu z wiadomości z wychowania fizycznego. Cele oceniania Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka. Wdrażanie do samokontroli i samooceny Wspieranie-wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych. Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu Ocena wysiłku wkładanego przez ucznia. Umiejętności ruchowe i organizacyjne. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu.

UMIĘJĘTNOŚCI: Umiejętności ruchowe: stopień opanowania umiejętności sportowo-rekreacyjnych, utylitarnych i zdrowotnych (co potrafię, jak wykonuję) zgodnie z planem pracy. Umiejętności organizacyjne stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych. Umiejętność pokazu ćwiczenia kształtującego wybraną zdolność motoryczną. Umiejętność demonstracji ćwiczenia kształtującego nawyk prawidłowej postawy ciała.

WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ: Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu, bezpieczeństwo podczas

aktywności fizycznej. Znajomość podstawowych informacji o igrzyskach olimpijskich. Znajomość podstawowych zasad dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach.

KRYTERIA OCENY Z WF - KLASA V

OCENĘ CELUJĄCĄ – 6 otrzyma uczeń, który spełni wszystkie warunki na ocenę bardzo dobrą oraz wypełni 4 kryteria z 8 wymienionych poniżej:

1. Systematycznie uczęszczał na zajęcia - wszystkie nieobecności są usprawiedliwione.
2. Bezbłędnie wykonywał testy umiejętności (na ocenę 5 lub 6), a podczas gier prezentował wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.
3. Był wzorem ucznia-sportowca, stosował zasady „czystej gry”, potrafił właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki szanując rywala i dziękując za wspólną grę, a także szanując wysiłki współwiczających wykazując asertywność i empatię ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej.
4. Potrafił zaplanować i z wielką starannością przeprowadzić dowolną grę sportową, rekreacyjną lub ruchową i wzorowo pełnić rolę sędziego.
5. Dbął o formę fizyczną poprzez udział w zajęciach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę lub kluby sportowe lub aktywnie udzielał się w organizację imprez promujących edukację zdrowotną.
6. Zajął miejsce w pierwszej 20 w Konkursie na Najaktywniejszego Sportowca Szkoły.
7. Reprezentował szkołę w zawodach międzyszkolnych - co najmniej 4 razy.
8. Zajął miejsce w pierwszej 3 w Mistrzostwach Powiatu w dyscyplinach drużynowych lub indywidualnych.

OCENA BARDZO DOBRA – 5 uczeń musi spełnić wszystkie poniższe kryteria:

1. Systematycznie i aktywnie (adekwatnie do własnego rozwoju fizycznego i sprawności) brał udział w lekcjach W-F będąc do nich wzorowo przygotowanym.
2. Miał nie więcej niż 1/5 zajęć opuszczonych i zajęć, w których nie ćwiczył.
3. Przystąpił do wszystkich sprawdzianów z umiejętności otrzymując z nich co najmniej dobre oceny.
4. Przystąpił do wszystkich testów sprawności fizycznej wykazując w nich aktywność i zaangażowanie.
5. Wyznaczony do reprezentacji szkoły (klasy) chętnie ją reprezentował na zawodach sportowych.
6. Czynnie uczestniczył w życiu sportowym szkoły (Mistrzostwa Szkoły w różnych dyscyplinach, imprezy sportowo – rekreacyjne itp.).
7. Znał i stosował zasady Fair Play - był zdyscyplinowany i kulturalny wobec współwiczających i nauczyciela.
8. Dbął na zajęciach o bezpieczeństwo swoje i innych zgodnie z regulaminami obiektów sportowych.
9. Dbął o zdrowie i higienę osobistą prowadząc aktywny i zdrowy tryb życia stosując poznane zasady Edukacji Zdrowotnej.

OCENA DOBRA – 4 uczeń musi spełnić wszystkie poniższe kryteria:

1. Aktywnie (adekwatnie do własnego rozwoju fizycznego i sprawności) brał udział w lekcjach W-F będąc do nich odpowiednio przygotowanym.
2. Miał nie więcej niż 1/4 zajęć opuszczonych i zajęć, w których nie ćwiczył.
3. Przystąpił do sprawdzianów z umiejętności wykazując w nich aktywność i zaangażowanie.
4. Przystąpił do testów sprawności fizycznej wykazując w nich aktywność i zaangażowanie.
5. Starał się doskonalić sprawność fizyczną i podnosić własne umiejętności.
6. Przestrzegał regulaminy obiektów sportowych oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach.
7. Dbął o zdrowie i higienę osobistą zgodnie z poznanymi zasadami Edukacji Zdrowotnej.

OCENA DOSTATECZNA – 3 uczeń musi spełnić wszystkie poniższe kryteria:

1. Brał aktywny udział w lekcjach W-F.
2. Miał nie więcej niż 1/3 zajęć opuszczonych i zajęć, w których nie ćwiczył.
3. Przystąpił do ponad połowy sprawdzianów z umiejętności i testów sprawności fizycznej.
4. Wykazywał chęć do poprawiania swoich umiejętności i sprawności fizycznej.
5. Nie naruszał zasad i regulaminów obiektów sportowych - szczególnie dotyczących bezpieczeństwa zajęć.
6. Starał się dbać o zdrowie oraz prowadził higieniczny tryb życia zgodnie z zasadami Edukacji Zdrowotnej.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2 uczeń musi spełnić wszystkie poniższe kryteria:

1. Brał aktywny udział w przynajmniej połowie lekcji W-F.
2. Przystąpił z zaangażowaniem do, co najmniej 1/2 sprawdzianów z umiejętności i testów sprawności fizycznej.
3. Wykazywał chęć kształtowania swoich umiejętności i sprawności fizycznej.
4. Swoim postępowaniem nie zagrażał innym uczestnikom zajęć.
5. Starał się prowadzić zdrowy i higieniczny tryb życia zgodnie z zasadami Edukacji Zdrowotnej.

UCZEŃ, KTÓRY W WYNIKU KLASYFIKACJI MA OTRZYMAĆ OCENĘ: 2, 3 lub 4, a SPEŁNIA PRZYNAJMNIEJ 4 KRYTERIA WYMIENIONE PRZY OCENIE CELUJĄCEJ MOŻE OTRZYMAĆ OCENĘ O JEDEN STOPIEŃ WYŻSZĄ!