

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE

z wychowania fizycznego

w 5 klasie

Szkoły Podstawowej

im. Fryderyka Chopina w Budkach Piaseckich

Wymagania edukacyjne dla klasy IV i VIII zgodne są z nową podstawą programową i statutem szkoły, opracowane są na podstawie autorskiego programu nauczania z wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej - I i II etapu edukacyjnego autorstwa Krzysztofa Warchoła.

Ocena ma charakter wspierający, a nie represyjny. **Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę wysiłek wkładany przez uczniów w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, systematyczność udziału w zajęciach, zaangażowanie (pracę na lekcji) oraz aktywność dodatkową.**

W celu diagnozy poziomu sprawności fizycznej oraz wydolności organizmu uczniów nauczyciel wychowania fizycznego przeprowadza dwa razy w ciągu roku szkolnego (wrzesień, maj) testy sprawności. Są one przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia i nie podlegają ocenie.

Wybrane próby sprawności z następujących testów: Test sprawności: Krzysztofa Zuchory, MTSF, Test Coopera lub inne. Wybór uzależniony jest od nauczyciela oraz wieku uczniów.

Przy wystawianiu oceny śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę:

1. Postawa wobec przedmiotu:

- praca na lekcji (zaangażowanie),
- systematyczność udziału ucznia na lekcji,
- inwencja twórcza.

2. Umiejętności i wiadomości – ocena poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier indywidualnych i zespołowych, ćwiczeń gimnastycznych, lekkoatletyki oraz wiedzy ujętej w programie.

3. Aktywność dodatkowa:

- **uczestnictwo w zajęciach i zawodach sportowych;** kryterium to ma na celu wspieranie i rozwijanie talentów wybitnych uczniów i daje możliwość nauczycielowi nagradzania ich wysoką oceną za godne reprezentowanie swojej szkoły w zawodach sportowych oraz za systematyczną pracę w klubach i organizacjach sportowych.
- **aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej** - zaangażowanie ucznia w: sportowe zajęcia pozalekcyjne, turnieje szkolne, sportową część festynu rodzinnego, Dnia Ziemi, Dnia Dziecka itp. lub pomoc przy organizacji tychże imprez sportowych, powoduje, że nauczyciel może nagrodzić takiego ucznia oceną.

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami na bardzo wysokim poziomie, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga postępy w osobistym usprawnianiu, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości. Starannie i

sumiennie wykonuje zadania, angażuje się w przebieg lekcji, jest przygotowany do zajęć, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

Wymagania na poszczególną ocenę:

LEKKOATLETYKA

I OKRES

Dziewczęta:

❖ Rzut piłeczką palantową (odległość mierzona w m.).

Klasa	Kontrola poziomu umiejętności i sprawności fizycznej					
	Minimalny	Dostateczny	Dobry	Bardzo Dobra	Celujący	Wybitny
V	Do 5	Do 7	7,01 – 11	11,01 – 15	15,01 – 19	Od 19,01

Chłopcy:

❖ Rzut piłeczką palantową (odległość mierzona w m.).

Klasa	Kontrola poziomu umiejętności i sprawności fizycznej					
	Minimalny	Dostateczny	Dobry	Bardzo Dobra	Celujący	Wybitny

V	Do 9	Do 11	11,01 – 18	18,01 – 25	25,01 – 32	Od 32,01
---	------	-------	------------	------------	------------	----------

UWAGA

Kontrola poziomu umiejętności i sprawności fizycznej nie podlega ocenie.

II OKRES

Dziewczęta i chłopcy:

- ❖ **Skok w dal z miejsca (stopami na podstawie testu Zuchory.)**

Klasa	Kontrola poziomu sprawności					
	Minimalny	Dostateczny	Dobry	Bardzo Dobra	Celujący	Wybitny
V	4 stopy	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp

UWAGA

Kontrola poziomu umiejętności i sprawności fizycznej nie podlega ocenie

GIMNASTYKA

I OKRES

Dziewczęta i chłopcy:

- ❖ **Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.**

Oceniana jest technika wykonanego ćwiczenia.

Podczas wykonywania przewrotu szczególna uwaga zwracana jest na: prawidłowe ułożenie rąk, nóg i głowy oraz płynność wykonania ćwiczenia.

II OKRES

- ❖ **Układ gimnastyczny.**

Układ składa się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- prawidłowe ułożenie rąk, nóg i głowy podczas wykonywania przewrotów,
- prawidłowe wykonanie pozycji wyjściowych do ćwiczeń
- płynność i estetyka wykonania poszczególnych elementów.

Ocenie podlega technika wykonania ćwiczenia.

Uczeń może otrzymać ocenę **celującą**, jeżeli wykona wszystkie elementy techniczne bezbłędnie.

II OKRES

❖ **Poprawne przeprowadzenie rozgrzewki.**

Ocenie podlega sposób przeprowadzenia rozgrzewki:

- przestrzeganie zasad przeprowadzenia rozgrzewki (rozgrzanie wszystkich partii mięśniowych, zakończenie rozgrzewki rozciąganiem),
- racjonalny dobór ćwiczeń (ćwiczenia adekwatne do możliwości uczniów),
- własna inwencja,
- wykorzystanie przestrzeni, przyborów, przyrządów.

KOSZYKÓWKA

Dziewczeta i chłopcy

I lub II OKRES

❖ **Rzuty wolne do kosza – pięć prób.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- postawę,
- właściwe „wysokie” trzymanie piłki nad głową, □ prawidłowy ruch ręki zakończony zgięciem nadgarstka,
- pracę nóg.

❖ **Tor przeszkód na który składa się: podanie i chwyt piłki, rzut piłki do kosza, kozłowanie piłki slalomem.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- wysokość kozłowania piłki,

- odpowiednią porę zmiany ręki kozłującej podczas slalomu, prawidłowe ułożenie rąk i nóg podczas podania i chwytu piłki.

SIATKÓWKA

Dziewczeta i chłopcy

I lub II OKRES

- ❖ Przyjęcie postawy siatkarskiej, wykonanie rzutu piłki z tzw. koszyczka siatkarskiego pionowo w górę i chwyt piłki w koszyczek.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej,
- pracę nóg,
- ułożenie koszyczka siatkarskiego,

Na ocenę **celującą** należy wykonać samodzielnie 5 odbić sposobem oburącz górnym .

PIŁKA NOŻNA

Dziewczeta:

- ❖ Prowadzenie piłki slalomem.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- ułożenie stopy podczas prowadzenia piłki,
- zmiana nogi prowadzącej piłkę podczas omijania słupka,
- płynność prowadzenia piłki.

Chłopcy:

- ❖ Podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- ułożenie stopy podczas podania oraz przyjęcia piłki,
- celność podania,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia. ❖ Prowadzenie piłki slalomem.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- ułożenie stopy podczas prowadzenia piłki,
- zmiana nogi prowadzącej piłkę podczas omijania słupka,
- płynność prowadzenia piłki.

WIADOMOŚCI

I lub II OKRES

❖ **Ocenie podlega wiedza z następującej tematyki:**

I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
2. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
3. wymienia cech prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych,
2. opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej,
3. rozróżnia pojęcia techniki i taktyki,
4. wymienia, miejsca, obiekty i urządzenia sportowe w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
5. wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego,
2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,
3. wymienia osoby, do których należy się zwrócić w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

IV. Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
2. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej
3. opisuje zasady zdrowego odżywiania,
4. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.