

## **WYMAGANIA PRZEDMIOTOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. ARMII KRAJOWEJ W PUSTELNIKU**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.

### **Ocenie podlegają:**

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu hali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

### **ZASADY OCENIANIA**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena półroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny półrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Dodatkowa aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp. podlega ocenianiu.
6. Na zajęciach wychowania fizycznego ocenie podlegają:
  - przygotowanie do zajęć (strój)
  - aktywność
7. Uczeń ma możliwość poprawy oceny półrocznej lub rocznej po uzgodnieniu warunków poprawy z nauczycielem.

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest aktywny na lekcji,
- rozwija własne uzdolnienia sportowe,
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni),
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów,
- ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom,
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą,
- posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest aktywny na lekcji,
- jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni),
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących,
- ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym),
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą,
- systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy,
- posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest aktywny na lekcji,
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni),

- ma właściwą postawę koleżeńską i sportową,
- wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą,
- uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości,
- mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego),
- jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
- nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego,
- często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego),
- jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć,
- słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną),
- narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela,
- nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych,
- posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

## Wymagania szczegółowe

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

### Półrocze I

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – test Zuchory
  - gibkość – skłon tułowia – test Zuchory
4. umiejętności ruchowe:
  - **gimnastyka:**
    - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - **mini piłka nożna:**
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
  - **mini koszykówka:**
    - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - **mini piłka ręczna:**
    - rzut na bramkę z biegu,
    - podanie jednorącz półgórną w biegu,
  - **mini piłka siatkowa:**
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym,
5. wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych,
  - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
  - uczeń zna zasady hartowania,

### Półrocze II

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Zuchory (wytrzymałość)
4. umiejętności ruchowe:
  - **gimnastyka:**
    - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

- **mini piłka nożna:**
  - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
- **mini koszykówka:**
  - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)
- **mini piłka siatkowa:**
  - zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5. wiadomości:

- uczeń zna test Zuchory (wytrzymałość) potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz zinterpretować wyniki,
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO.

6. Próby sprawnościowe:

- uczeń potrafi wykonać skok w dal z miejsca,
- uczeń potrafi wykonać plank (deska) – podpór na przedramieniach w leżeniu przodem,
- uczeń potrafi wykonać bieg wahadłowy 10x5 m,
- uczeń potrafi wykonać wytrzymałościowy 20 m bieg wahadłowy (beep – test).