

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V – VI

Założenia ogólne

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów. Kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troskę o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni ważną rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

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:

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności 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.	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:	W zakresie umiejętności 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. ŚOZ lub	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”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej

<p>UE);</p> <p>5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</p> <p>6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</p>	<p>odległości, rzut i chwyt ringo;</p> <p>2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</p> <p>3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</p> <p>5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</p> <p>6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnosciowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</p> <p>7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnosciowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</p> <p>8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</p> <p>9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</p> <p>10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</p> <p>11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</p> <p>13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ;</p> <p>14) przeprowadza fragment rozgrzewki.</p>
<p>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</p>	
<p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <p>1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</p> <p>2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.</p>	<p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <p>1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</p> <p>2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</p> <p>3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).</p>
<p>IV. Edukacja zdrowotna.</p>	
<p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <p>1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;</p> <p>2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</p> <p>3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</p> <p>4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).</p>	<p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <p>1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</p> <p>2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</p>

Kompetencje społeczne

Uczeń:

- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Szczegółowe kryteria oceny semestralnej i rocznej z wychowania fizycznego

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- jest zawsze przygotowany do zajęć (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji);
- jest aktywny, zaangażowany i systematycznie bierze udział w zajęciach;
- wykazuje się obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością;
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji;
- wykonuje starannie i z zaangażowaniem wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji;
- poprawnie prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące;
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;

- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz szatni przed i po zajęciach);
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- wykazuje się podczas lekcji obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością;
- jego kultura osobista jest godna naśladowania;
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych;
- doskonale potrafi współpracować w zespole;
- przestrzega zasad fair play;
- propaguje sportowy tryb życia;
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji);
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji;
- podczas lekcji wykazuje się obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością; systematycznie i aktywnie bierze udział w zajęciach wychowania fizycznego;
- poprawnie prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące;
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz szatni przed i po zajęciach);
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych;
- jego kultura osobista jest godna naśladowania;
- potrafi współpracować w zespole;
- przestrzega zasad fair play;
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;
- stara się propagować sportowy tryb życia.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój), ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów;
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest na dobrym poziomie,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące;
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz szatni przed i po zajęciach), ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji prowadzącego zajęcia;
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wf;
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych,
- zna zasady fair play;
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole;
- bierze udział w klasowych i szkolnych rozgrywkach sportowych.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- zdarza mu się być nieprzygotowanym do zajęć i nie ćwiczyć;
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach;
- nie potrafi współpracować w zespole;
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku do kultury fizycznej.

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- nie jest przygotowany do lekcji (brak stroju ponad 50%);
- powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale;
- jego aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf są niskim poziomie;
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń;
- nie zna i nie stosuje zasad fair play;
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole;

Ocena niedostateczna (1)

Uczeń:

- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej (notoryczny brak stroju);
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną;
- nie potrafi przestrzegać norm społecznych;
- nie zna i nie stosuje zasad fair play;
- nie potrafi współpracować w zespole.