

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCH.FIZYCZNEGO DLA KL. 5

1. Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz postawa wyrażająca się stosunkiem wychowanka do przedmiotu, aktywności fizycznej i ruchowej. Do oceniania każdego ucznia podchodzi się indywidualnie mając na uwadze jego możliwości.

Ocenianiu podlegają:

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- postawa ucznia przejawiająca się min.:
 - chęcią i wkładanym wysiłkiem
 - zaangażowaniem w przebieg lekcji i przygotowaniem się do zajęć
 - ustawiczną pracą nad sobą, systematycznością, obowiązkowością
 - aktywnością
 - staraniem się
 - dbałością o bezpieczeństwo
 - przestrzeganiem zasady „fair-play”
 - przyjaznym stosunkiem do współwiczących, przeciwnika i inne;
- stosunek do własnego ciała;
- aktywność fizyczna i na rzecz kultury fizycznej;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dotyczące min. zdrowia, aktywności fizycznej, sprawności, rozwoju, przepisów gier, sportu i inne;
- umiejętności praktyczne związane z kulturą fizyczną i zdrowiem, min. samokontrola i samoocena, organizacja sędziowanie różnych form rekreacyjno-sportowych, prowadzenie rozgrzewki, znajomość niektórych ćwiczeń korekcyjnych, pomoc przed medyczna (np. w otarciach, stłuczeniach, wybiciach, złamaniach) i inne;
- postęp w testach sprawności

Nauczyciel w ciągu roku szkolnego przeprowadza dwukrotnie wybrane przez siebie testy sprawności fizycznej. Pierwsze wykonanie testu stanowi podstawę do oceny obecnego poziomu sprawności fizycznej ucznia. Na podstawie norm nauczyciel informuje ucznia czy jego poziom sprawności jest:

6-bardzo wysoki

5-wysoki

4-średni

3-przeciętny

2-niski

1-bardzo niski

W kolejnym jednym lub dwóch przeprowadzonych testach nauczyciel ocenia postęp ucznia w stosunku do wcześniejszego wyniku wyjściowego:

6 - otrzymuje uczeń, który w znacznym stopniu poprawił swoją sprawność fizyczną

5 - otrzymuje uczeń, który poprawił swoją sprawność fizyczną

4 - otrzymuje uczeń którego sprawność fizyczna pozostała na tym samym poziomie 3

- otrzymuje uczeń którego sprawność fizyczna uległa pogorszeniu

2. Kryteria ocen:

Ocenę CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Wykonał zadania kontrolno- sprawdzające przewidziane w danej klasie właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów na ocenę bdb. Samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę i potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS, klubach sportowych i innych formach sportowo-rekreacyjnych. Bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentuje szkołę. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych (wojewódzkich, krajowych).

Ocenę BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował materiał dla danej klasy, wykonał zadania kontrolno- sprawdzające przewidziane w danej klasie właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów. Bardzo wysoka jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę DOBRĄ otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków w danej klasie, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie swojej klasy, przy pomocy nauczyciela realizuje część zadań. Uczeń wykonał zadania kontrolno- sprawdzające przewidziane w danej klasie samodzielnie, jednak z pewnymi

błędami technicznymi lub w słabym tempie. Duża jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć. Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Oceny DOSTATECZNĄ i DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

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. Prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia.

3. Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę bardzo dobrą lub celującą:

- *za działalność na rzecz szkolnej kultury fizycznej,*
- *uczestnictwo w pozaszkolnych formach kultury fizycznej,*
- *udział w nieobowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjno - sportowych,*
- *prace nadobowiązkowe wykraczające poza program nauczania,*
- *za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych międzyszkolnych i konkursach tematycznych,*

Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych otrzymuje ocenę cząstkową celującą.

Uczeń, który odmawia udziału w zawodach sportowych bez podania adekwatnej przyczyny, nie może otrzymać na koniec semestru i roku szkolnego oceny celującej.

Uczeń może otrzymać ocenę niedostateczną, jeśli:

- *nie zaliczy zadań kontrolno-oceniających w semestrze,*
- *odmawiał wykonania ćwiczeń,*

- wykazuje się niewłaściwą postawą w stosunku do nauczyciela i przedmiotu,
- nie potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewki lub odmawia jej przeprowadzenia.

Uczniowi możemy obniżyć ocenę za niewłaściwą postawę, tzn.;

- używanie wulgaryzmów,
- brak tolerancji (wyśmiewanie się z kolegów),
- ignorowanie uwag nauczyciela,
- niechętny stosunek do ćwiczeń,
- zajmowanie się sprawami nie związanymi z lekcją,
- samowolne wykonywanie ćwiczeń bez polecenia,
- brak podporządkowania się pracy zespołowej.

Metody i narzędzia oceny z wychowania fizycznego

- Obserwacja ucznia,
- Dziennik lekcyjny
- Testy sprawności fizycznej,
- Umiejętności
- Wiadomości.

4. Standardy wymagań w zakresie postawy, wiadomości i umiejętności na poszczególnych poziomach są integralną częścią niniejszych zasad.

- Sprawdziany wiedzy, umiejętności ruchowych, cech motorycznych są obowiązkowe.
- Jeżeli uczeń opuścił sprawdzian z przyczyn losowych, to powinien go zaliczyć w ciągu miesiąca, od dnia w którym sprawdzian został przeprowadzony w jego grupie. U
- W przypadku dłuższej – trwającej, co najmniej 14 dni - usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego termin przystąpienia do sprawdzianu jest ustalany z nauczycielem.
- Uczeń może być zwolniony z określonych ćwiczeń, sprawdzianów wykonywanych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie zwolnienia lekarskiego.

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłoszenia nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.

- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na okres jednego semestru albo na cały rok szkolny na podstawie zwolnienia lekarskiego.
- Uczeń jest obowiązany nosić na zajęcia zmienny strój sportowy:

Biała koszulka, spodenki gimnastyczne ciemne (czarne, niebieskie, granatowe), obuwie sportowe wiązane na jasnej podeszwie. Strój ma być czysty i zmienny tzn. uczeń nie ćwiczy w stroju (koszulka, spodenki, obuwie), w którym przyszedł do szkoły, nawet jeżeli jest sportowy. Włosy związane, biżuteria, zegarki, okulary ściągnięte!

Wszystkie braki i niedyspozycje zgłaszamy na zbiórce!

Uczeń w ciągu jednego semestru ma prawo 2 x zgłosić brak stroju (**bs**). Za każdy następną brak otrzymuje ocenę NIEDOSTATECZNĄ.

Uczeń, który nie wykorzysta braku stroju dostaje ocenę z aktywności:

- za I semestr – bardzo dobrą
- za II semestr – celującą.

Zwolnienia od rodziców (lekarza) powinno być wpisane (lub wklejone) do dzienniczka ucznia z wyraźnym zaznaczeniem, czy jest to zwolnienie z ćwiczeń czy do domu (rodzic bierze odpowiedzialność za samodzielny powrót dziecka do domu).

W wyjątkowych przypadkach, gdy uczeń źle się czuje, a posiada strój gimnastyczny może nie ćwiczyć na zajęciach.

Osoby niećwiczące nie uczestniczą czynnie w czasie lekcji lecz powinny wykonywać czynności pomocnicze tj. sędziowanie, przygotowanie sprzętu do ćwiczeń, itp.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 5

DBAM O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH:

- rozgrzewka

JAK SIĘ ROZWIJAM? OCENIAM SWOJĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ:

- bieg wahadłowy 4 x 10 m, bieg po kopercie
- siła mm brzucha

SZLACHETNE WSPÓŁZAWODNICTWO. ĆWICZE BIEGI, SKOKI, I RZUTY:

- bieg na dłuższym dystansie (600 m/1000 m)
- rzut piłeczką palantową
- rzut piłką lekarską w przód – 2kg, w tył -3 kg

SPORTOWA WALKA. POZNAJĘ PODSTAWOWE ELEMENTY TECHNIKI I TAKTYKI PIŁKI RĘCZNEJ:

- Tor sprawdzający stopień opanowania elementów techniki gry w mini piłkę ręczną (podania i chwyt piłki w biegu, poruszanie się w obronie, rzut po przeskoku)

**Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.*

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE. KSZTAŁCĘ WYTRWAŁOŚĆ I KONSEKWENCJĘ:

- rozgrzewka, zestaw ćwiczeń do samodzielnego wykonania
- przewrót w przód z uniku podpartego odbiciem jedno nogi do przysiadu podpartego
- przewrót w tył z siadu prostego do przysiadu podpartego

KOMUNIKACJA. ATAK I OBRONA. UCZĘ SIĘ GRAĆ W KOSZYKÓWKĘ:

- Tor sprawdzający stopień opanowanych elementów techniki gry w koszykówkę (koźlowanie w biegu ze zmianą tempa i kierunku, rzut do kosza jednoręcz z miejsca i po koźlowaniu)

**Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.*

TANIEC TO SZTUKA. ROZWIJAM SWOJE ZDOLNOŚCI RYTMICZNO – TANECZNE: -

układ taneczny

PIŁKA SIATKOWA. POZNAJĘ ZASADY WSPÓŁDZIAŁANIA I WSPÓŁPRACY W ZESPOLE:

- łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w parach

- kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnika
- zagrywka górna, dolna z 3 m

**Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.*

PRZEWROTY, SKOKI, PRZESKOKI. DOSKONAŁĘ SWOJĄ SPRAWNOŚĆ PRZEZ ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE:

- układ gimnastyczny, piramidy

SZASUNEK DLA PRZECIWNIKA W PIŁCE NOŻNEJ. JESTEM ZAWODNIKIEM, SĘDZIĄ, KIBICEM:

- Tor sprawdzający stopień opanowanych elementów techniki gry w piłkę nożną (prowadzenie piłki slalomem, w dwójkach wew., zew. podbiciem, strzał do bramki wew. podbiciem)

**Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.*

NOWOŻYTNE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. PRZESTRZEGAM ZASAD UCZCIWEJ SPORTOWEJ RYWALIZACJI:

- skok w dal z miejsca

STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI:

- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i przyborów sportowych
- wykazuje troskę o bezpieczeństwo swoje i współwiczających
- przestrzega zasad higieny pracy w szkole i poza szkołą
- dba o własną sprawność fizyczną
- na podstawie wyników prób sprawności ocenia poziom własnej sprawności fizycznej
- pokonuje własne zmęczenie, wytrwale dąży do celu
- rozumie szkodliwy wpływ używek na organizm
- we wszystkich sytuacjach przestrzega zasad *fair play*
- zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika
- zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń
- współpracuje z partnerem
- stara się pomagać słabszym w swoim zespole

- podporządkowuje się ustalonym regułom działania
- rozumie potrzebę hartowania organizmu
- stara się pozbyć złych nawyków ruchowych
- stara się prawidłowo odżywiać
- wie, że powinien kontrolować masę ciała
- dba o swój wygląd zewnętrzny
- kontroluje sposób wyrażania przez siebie uczuć i emocji
- potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą - zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw
- zna najważniejszych sportowców i ich osiągnięcia (region, kraj).