WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V i VI
PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ, KRZYSZTOF WARCHOŁ

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednia postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

1. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

Uczeń:

- Wie, że wydolność i wytrzymałość organizmu można kontrolować za pomocą Testu Coopera oraz zna kryteria jego oceny dla swojego wieku
- Wie, jakie są kryteria oceny siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej
- Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- Wykonuje bieg 12 – minutowy (Test Coopera)
- Demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych ramion, nóg i tułowia w różnych pozycjach i płaszczyznach
- Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem

2. **Aktywność fizyczna:**

Gimnastyka podstawowa

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
- prosty układ ćwiczeń na równoważni – samokontrola i asekuracja (dziewczęta)
- podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”)

- przerzut bokiem
- stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach z asekuracją

Lekka atletyka

- bieg przełajowy na odcinkach 600 – 800 m
- bieg krótki ze startu niskiego (60 m)
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu
- skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym
- prowadzenie fragmentu rozgrzewki – ćwiczenia w truchcie o charakterze ogólnorozwojowym

Minikoszykówka

- kozłowanie piłki w marszu i w biegu prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się
- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu
- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu kozłem
- rzut piłki z biegu do kosza („dwutakt")
- wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym indywidualnie i w parach
- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie i w parach
- rozegranie piłki w trójkach („na trzy")
- zagrywka sposobem dolnym z odległości 4 – 5 m
- wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

Mini piłka nożna

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się
- strzał piłki do bramki prostym podbiciem z miejsca i po prowadzeniu piłki
- wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

Mini piłka ręczna

- kozłowanie piłki w marszu i w biegu prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się
- podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu kozłem
- rzut piłki jednorącz z biegu na bramkę
- wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

3. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

Uczeń:

- Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych
- Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
- Wykonuje elementy samoobrony

4. **Edukacja zdrowotna:**

Uczeń:

- Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
- Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
- Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena celująca

- uczeń wykonuje bezbłędnie(wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością
- systematycznie jest przygotowany do zajęć
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się aktywnością na lekcji
- doskonale potrafi współpracować w zespole
- przestrzega zasad fair - play
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych
- propaguje sportowy tryb życia

Ocena bardzo dobra

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności

- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe
- stosuje się do zasad panujących na lekcji
- współpracuje w zespole
- stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra

- uczeń w większej części opanował materiał programowy
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom(jest otwarty na wyzwania)
- podejmuje próby oceny swojej sprawności
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- często stosuje się zasad obowiązujących podczas zajęć

Ocena dostateczna

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego

Ocena dopuszczająca

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji (brak stroju) ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

Nauczyciele wychowania fizycznego