

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY V**

*Przy ustalaniu oceny z zajęć wychowania fizycznego, oprócz wysiłku wkładanego przez ucznia w wykonywanie ćwiczeń, nauczyciel bierze również pod uwagę systematyczny udział ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.*

### **Obszary podlegające ocenianiu:**

1. Zaangażowanie na lekcjach (A), - co najmniej 2 oceny w semestrze.
2. Systematyczny udział (SU) w zajęciach oraz przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój sportowy i obuwie na zmianę). Dopuszcza się 2-krotny brak stroju w semestrze.
3. Postęp sprawności fizycznej (PS)- testy motoryczne wykonuje się na początku roku, a następnie pod koniec każdego semestru.
4. Praktyczne stosowanie wiedzy (PSW) w zakresie znajomości przepisów gier sportowych i zabaw ruchowych oraz podstawowych wiadomości z dziedziny kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej.
5. Działalność na rzecz sportu i rekreacji (DSR), czyli aktywny udział w życiu sportowym szkoły i w międzyszkolnych zawodach sportowych

### **Kryteria oceniania**

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

#### **Dopuszczający - 2**

1. Uczeń biernie uczestniczy w lekcjach wf lub często je opuszcza.
2. Nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych na danym poziomie.
3. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.
4. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
5. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
6. Na zajęciach z wf. przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
7. Często jest nieprzygotowany do lekcji.
8. W ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne.
9. Nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

#### **Dostateczny – 3**

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę dopuszczającą oraz uczeń, który:

1. Uczestniczy w lekcjach z małym zaangażowaniem.

2. Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie umożliwiającym udział w prostych formach aktywności ruchowej.
3. Wykazuje niewielkie postępy w usprawnieniu motorycznym.
4. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi.
5. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzę którą ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce.
6. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
7. Posiada nawyki higieniczno zdrowotne.
8. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcjach.

#### **Dobry - 4**

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę dostateczną oraz uczeń, który:

1. Aktywnie uczestniczy w lekcjach wf.
2. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą zastrzeżeń.
3. Opanował wiadomości i umiejętności umożliwiające udział w różnych formach aktywności ruchowej.
4. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
5. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
6. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
7. Troszczy się o higienę osobistą.
8. Potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów.
9. Sporadycznie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

#### **Bardzo dobry – 5**

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę dobrą oraz uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do zajęć, ma odpowiedni strój i obuwie sportowe uzgodnione z nauczycielem wf
2. Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń, chętnie współdziała w zespole, jest twórczy i zaangażowany.
3. Opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne.
4. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
5. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna założenia taktyczne i przepisy poznanych dyscyplin sportowych.
6. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
7. Rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas aktywnego wypoczynku.
8. Bierze udział w życiu sportowym szkoły, współorganizuje zawody sportowe.

9. Chętnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.
10. Przestrzega zasad „fair-play” i kulturalnego kibicowania.
11. Przestrzega regulaminy sal gimnastycznych.

### **Celujący – 6**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz uczeń, który:

1. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, zawodach międzyszkolnych oraz w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.
2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, gminnych lub rejonowych.
3. Wykazuje się wysoką sprawnością, umiejętnościami i wiedzą z zakresu kultury fizycznej.
4. Aktywnie uczestniczy we wszystkich lekcjach wf.
5. Zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować zawody i imprezy rekreacyjno – sportowe.
6. Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
7. Rozumie i wykonuje porównawcze próby testu motorycznego informujące o rozwoju sprawności kondycyjno-koordynacyjnej.
8. Posiadał nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.
9. Zachowuje się kulturalnie na lekcjach i imprezach sportowych, stosuje zasadę fair-play, jest obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

### **Zadania kontrolno-oceniające dla klasy V**

#### **1. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (postęp)**

Testy motoryczne:

- a) Siła
- b) Szybkość
- c) Bieg wytrzymałościowy
- d) Zwinność

#### **2. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE**

Gimnastyka: Zestaw ćwiczeń kształtujących. Skok kuczny przez 3 cz. skrzyni. Stanie na rękach z asekuracją. Skok zawrotny przez 4 części skrzyni.

Lekkoatletyka: Starty z różnych pozycji. Bieg na 60 m. Technika biegu długiego.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach. Zagrywka dolna z odl. 7 m.

Mini piłka koszykowa: Rzut do kosz jednorącz z miejsca. Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu z dwutaktu. Podania oburącz w parach w ruchu. Podanie kozłem.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki w wyskoku po kozłowaniu. Podania w parach w ruchu.

Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę. Żonglerka różnymi piłkami. Strzał na bramkę z biegu . Przyjęcia piłki i podania w biegu

Taniec: Samodzielny lub grupowy układ taneczny.

### 3. PRAKTYCZNE STOWANIE WIEDZY

Uczeń zna i stosuje w praktyce:

1. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
2. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej, mini piłki koszykowej, mini piłki ręcznej, mini piłki nożnej.
3. Sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.
4. Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
5. Sposoby utrwalania nawyków higieny osobistej.
6. Samokontrola i samoocena postawy ciała w ruchu i w spoczynku.
7. Zasady współdziałania w grupie.
8. Elementy pierwszej pomocy.

#### **Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych:**

- aktywność i zaangażowanie na każdej lekcji - obserwacja
- postęp sprawności – testy wykonywane jeden raz na półrocze
- przeprowadzenie rozgrzewki
- sędziowanie gier zespołowych
- test wiedzy
- udział oraz zdobycie wysokich miejsc w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych
- udział w życiu sportowym szkoły

### **ZASADY I TRYB UZYSKIWANIA WYŻSZYCH NIŻ PRZEWIDYWANE ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH**

1. Uczeń ma prawo do poprawy przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej o jeden stopień wyżej z wychowania fizycznego jeżeli:

- ocena ta została wystawiona na podstawie mniejszej, w porównaniu z innymi uczniami, liczby ocen bieżących wynikającej np. z częstych lub długich nieobecności usprawiedliwionych ucznia w szkole;
- uzyskał co najmniej 50% ocen o jaką się ubiega;
- w odczuciu ucznia jego wiedza powinna być wyżej oceniona.

2. Żeby poprawić przewidywaną roczną ocenę klasyfikacyjną uczeń występuje z prośbą pisemną do nauczyciela przedmiotu o przeprowadzenie wewnętrznego pisemnego testu sprawdzającego w ciągu dwóch dni od otrzymania informacji o przewidywanej ocenie na koniec roku.

3. Warunkiem otrzymania zgody na poprawę oceny jest obecność na wszystkich sprawdzianach i testach lub napisanie ich w terminie uzgodnionym z nauczycielem (np. podczas poprawy).

4. Nauczyciel przygotowuje zadania do części pisemnej i ustnej sprawdzające wiedzę i umiejętności ucznia z całego roku na ocenę, o którą ubiega się uczeń zgodnie z kryteriami.
5. Uczeń przystępuje do sprawdzianu w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
6. Jeśli w wyniku sprawdzianu uczeń otrzyma co najmniej ocenę, o którą ubiegał się, jest to jego ocena roczna klasyfikacyjna.
7. Jeśli uczeń w wyniku sprawdzianu otrzyma ocenę niższą niż przewidywana, nauczyciel traktuje ją jako bieżącą ocenę ze sprawdzianu powtórzeniowego i może mieć ona wpływ na roczną ocenę klasyfikacyjną (nawet obniżyć ocenę przewidywaną).

## KONTRAKT Z UCZNIEM

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wych. fizycznego strój sportowy i obuwie sportowe dostosowane do ćwiczeń na sali gimnastycznej i boisku.
3. Dwa razy w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju, każdy kolejny to ocena niedostateczna.
4. W czasie lekcji na sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie , którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub inne zajęcia sportowe.
5. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
6. Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września a z II semestru do końca lutego.
7. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wych. fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
8. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że biorą za niego odpowiedzialność w tym czasie.
9. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu którego dotyczą.
10. Dziewczęta mogą raz w miesiącu zgłosić niedyspozycję.
11. Zabrania się korzystania podczas lekcji z telefonów komórkowych i odtwarzaczy.
12. Uczniowie niećwiczący pomagają nauczycielowi w organizacji lekcji.
13. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest tylko za zgodą nauczyciela.
14. Na sali gimnastycznej obowiązuje zakaz wnoszenia napojów i spożywania posiłków.
15. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy oraz o porządek w szatniach.
16. Uczeń ma obowiązek zaliczenia poszczególnych elementów obejmujących program i testy sprawnościowe. Na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli przebywał na dłuższym zwolnieniu lekarskim, termin zaliczenia ustala z nauczycielem.
17. Spóźnienie na lekcję powyżej 15 minut bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.
18. Uczeń, który ma słabe wyniki nauczania oraz zachowanie poniżej dobrego nie może wziąć udziału w zawodach międzyszkolnych.