

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE PIĄTEJ

Cele nauczania wychowania fizycznego - wymagania ogólne:

- I Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej
- II Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej
- III Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- IV Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych
- V Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)

I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy 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

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 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:

- 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 Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 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”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;

- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki

III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np zasłona, unik, pad)

IV Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np WHO lub UE)

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych

Cele oceniania:

Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka. Wdrażanie do samokontroli i samooceny. Wspieranie –wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów. Rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

Na ocenę końcową z I i II półrocza największy wpływ mają: ocena z wysiłku własnego wkładanego przez ucznia, obecność, aktywność i zaangażowanie ucznia na lekcjach oraz przestrzeganie zasady „fair play” i zasad bezpieczeństwa.

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za nieprzygotowanie do zajęć.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii, o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę. W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zwolniony.

ZADANIA KONTROLNO – SPRAWDZAJĄCE W KLASIE PIĄTEJ

LEKKOATLETYKA: Start niski i bieg na dystansie 60m. Rzut z rozbiegu piłeczką tenisową. Start wysoki i technika biegu długiego na dystansie 600 metrów dziewczęta, 1000 metrów chłopcy. Skok w dal ze skróconego rozbiegu. Skoki przez przeszkody.

GIMNASTYKA: Przewrót w przód z marszu. Przewrót w tył z przysiadu. Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją. Wyskok kuczny na skrzynię (3-4 części) z rozbiegu na wprost (odbicie z odskoczni).

PIŁKA KOSZYKOWA: Podanie i chwyt piłki oburącz w ruchu (marsz, bieg). Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą kierunków. Zatrzymanie się w biegu na jedno tempo. Rzut piłki do kosza oburącz i jednorącz z miejsca. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę koszykową według zasad.

PIŁKA SIATKOWA: Odbicia piłki sposobem górnym w dwójkach. Odbicia piłki sposobem dolnym indywidualnie. Zagrywka dolna. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę siatkową według zasad-gra pojedyncza, w dwójkach.

PIŁKA RĘCZNA: Podania piłki w ruchu w dwójkach. Kozłowanie piłki w rytmie (3 kroki-koziół-3 kroki -podanie) ze zmianą tempa i kierunku. Rzut piłki do bramki zbiegu. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę ręczną według zasad.

PIŁKA NOŻNA: Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą tempa i kierunku. Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy prawej i lewej nogi. Strzał piłki do bramki z biegu. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę nożną według zasad.

UNIHOKEJ: Prowadzenie piłeczki slalomem. Strzał do bramki z biegu. Podanie i przyjęcia piłeczki w dwójkach. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w unihokeja według zasad.

TENIS STOŁOWY: Wykonanie serwu w grze. Gra pojedyncza.

WIADOMOŚCI: Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności lub w formie testu z wiadomości z wychowania fizycznego. Cele oceniania Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka. Wdrażanie do samokontroli i samooceny Wspieranie-wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych. Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu Ocena wysiłku wkładanego przez ucznia. Umiejętności ruchowe i organizacyjne. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu.

UMIĘJĘTNOŚCI: Umiejętności ruchowe: stopień opanowania umiejętności sportowo-rekreacyjnych, utylitarnych i zdrowotnych (co potrafię, jak wykonuję) zgodnie z planem pracy. Umiejętności organizacyjne stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych. Umiejętność pokazu ćwiczenia kształtującego wybraną zdolność motoryczną. Umiejętność demonstracji ćwiczenia kształtującego nawyk prawidłowej postawy ciała.

WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ: Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu, bezpieczeństwo podczas

aktywności fizycznej. Znajomość podstawowych informacji o igrzyskach olimpijskich. Znajomość podstawowych zasad dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach.

KRYTERIA OCENY Z WF - KLASA V

CELUJĄCY- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, jego postawa i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a sprawność i wiadomości obejmują w pełni wymagania programowe co widoczne jest w przypadku średniej ocen częściowych, która jest wyższa niż 5,3. Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w różnych formach działalności pozalekcyjnej związanej z kulturą fizyczną w szkole (zajęcia SKS) lub poza szkołą (klub), osiągając sukcesy w wybranych dyscyplinach sportu może reprezentować szkołę w zawodach sportowych na szczeblu miejskim, powiatowym, rejonowym itp. W szkole uczestniczy w proponowanych rozgrywkach reprezentując klasę lub startować indywidualnie.

BARDZO DOBRY-uczeń systematycznie i konsekwentnie dąży do podnoszenia swojej sprawności fizycznej. Aktywnie, pewnie i z właściwą techniką potrafi wykonać ćwiczenia zawarte w szkolnym zestawie zadań kontrolno – oceniających. Sprawność I.a. jest wysoka i widoczny jest ciągły i znaczny postęp. Ponadto uczeń zna podstawowe przepisy gier i sam potrafi sędziować w meczu rówieśników na lekcji. Bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych, chętnie reprezentuje klasę, szkołę w zawodach sportowych. Startuje indywidualnie w rozgrywkach proponowanych dla jego grupy wiekowej. Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń. Zna zasady samokontroli i samooceny umiejętności ruchowych.

DOBRY-uczeń potrafi wykonać poprawnie 2/3 z wyżej wymienionych wymagań we właściwym tempie, z dopuszczalnymi małymi błędami technicznymi. Potrafi zastosować wyuczone elementy w grach zespołowych ze średnią skutecznością. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych - jest zawsze przygotowany do ćwiczeń(strój gimnastyczny).Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń. Wykazuje stałe i dość dobre postępy w pracy nad usprawnianiem się.

DOSTATECZNY-uczeń potrafi wykonać samodzielnie, lecz z dużymi błędami lub w nieodpowiednim tempie przynajmniej po dwa elementy z zakresu dyscyplin: p. siatkowa, ręczna, nożna(chłopcy), koszykówka, gimnastyka, lekka atletyka. Nie potrafi właściwie zastosować wyuczonych elementów w grze. Nie czyni postępów, a jego wyniki odbiegają od poziomu pozostałych uczniów. Przy małym zaangażowaniu, jego aktywność na zajęciach lekcyjnych jest niewielka. Nie opuszcza celowo zajęć, ale zdarza mu się być nieprzygotowanym(zapomina stroju). Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu.

DOPUSZCZAJĄCY-uczeń potrafi wykonać przy pomocy nauczyciela lub z rażącym błędem po jednym, prostym elemencie z każdej przewidzianej programem dyscypliny (p.siatkowa- odbicie piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka dolna; p.ręczna, koszykówka-rzut i chwyt piłki, kozłowanie; próbę przewrotu w przód, stania na rękach; skipping A,C, bieg na wybranym przez ucznia dystansie). Ma bardzo niechętny stosunek do ćwiczeń, wykazuje duże braki w wychowaniu społecznym - brak dyscypliny, ambicji, koleżeńskiej-stwarza niebezpieczne dla siebie i dla innych sytuacje. Opuszcza zajęcia lekcyjne i ma więcej niż 2 godz. nieusprawiedliwionej nieobecności na lekcjach. Sporadycznie przebiera się do stroju gimnastycznego. Ma duże braki w ocenach częściowych z powodu własnego niedbalstwa. Mimo tego, że jest uzdolniony motorycznie nie czyni żadnych prób w kierunku aktywnego udziału w lekcji. Nie jest zainteresowany możliwością uzyskania lepszej oceny.

NIEDOSTATECZNY- uczeń prezentuje wyjątkowo lekceważący stosunek do zajęć. Opuszcza obowiązkowe zajęcia lekcyjne i ma więcej niż 6 godzin nieusprawiedliwionej nieobecności. Nie

wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się - ćwiczenia wykonuje niechętnie, niedbale i bardzo niesystematycznie. Na lekcjach pokazuje rażące braki w zakresie wychowania-jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie słucha i nie stosuje się do poleceń nauczyciela. Nie dba o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą-wykazuje braki w wychowaniu zdrowotnym. Nie spełnia wymagań sprawnościowych i jest daleki od ich spełnienia. Nie interesuje go uzyskanie pozytywnej oceny.