

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY V

Przy ocenianiu sprawności fizycznej nauczyciel uwzględnia:

1. opanowanie aktualnego materiału nauczania
2. staranność w wykonaniu ćwiczeń
3. zdobyte umiejętności ruchowe
4. dążność do podnoszenia ogólnego usprawnienia
5. stosunek ucznia do zajęć: jego obowiązkowość, aktywność i pilność, stosunek do kolegów
6. **postęp w sprawności fizycznej**
7. **wysiłek wkładany przez ucznia przy wykonywaniu zadań ruchowych**

Ocena częściowa z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim wysiłek i postęp ucznia w nabywaniu sprawności fizycznej .

WYTRZYMAŁOŚĆ

- Bieg na 300m, 600m-dz., 1000m-chł. (w sek.)

SILA

- Rzut piłką lekarską 2 kg – w tył (w m)
- Rzut piłeczką palantową (w m)

SZYBKOŚĆ

- Bieg na dystansie 60 m.(w sek.)

ZWINNOŚĆ

- Zwinnościowy tor przeszkód (w sek.)
- Bieg po kopercie (w sek.)

SKOCZNOŚĆ

- Skok w dal z miejsca (cm)
- Skok w dal z rozbiegu (w m)

UMIEJĘTNOŚCI - Przy wystawianiu oceny za realizację zadań z umiejętności, bierzemy pod uwagę:

- Poprawność wykonania
- Indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowywaniu danych umiejętności
- Wysiłek wkładany przez ucznia

WIADOMOŚCI - Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu motoryczności i umiejętności

Wychowanie fizyczne - standardy (normy) wymagań

DYSCYPLINY	ZADANIA
Lekkoatletyka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przyjmowanie pozycji startowej niskiej lub wysokiej, w zależności od rodzaju biegu na poszczególne komendy startowe (znajomość nazewnictwa, przepisów sędziowania) Bieg krótki: 40m, 60m 2. Skok w dal sposobem naturalnym z rozbiegu z odbicia ze strefy lądowanie obunóż 3. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu
Piłka ręczna:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie piłki z partnerem (podanie jednorącz, chwyt oburącz) zakończone rzutem do bramki z biegu 2. Kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki kozłującej zakończone rzutem do bramki dowolnym sposobem 3. Bieg na odcinku 10m w zmiennym tempie z omijaniem przeszkód, podniesienie piłki z podłoża w biegu i rzut do bramki dowolnym sposobem
Piłka nożna:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie piłki w dwójkach 2. Żonglerka piłki stopą i udem nogi prawej i lewej 3. Strzał do bramki z miejsca prostym podbiciem nogą prawą i lewą
Koszykówka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zatrzymanie się na jedno lub dwa tempa po biegu z kozłowaniem 2. Podanie i chwyt piłki oburącz w biegu 3. Rzut piłki do kosza z dwutaktu
Siatkówka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach 2. Zagrywka dolną ręką prawą i lewą z odległości 5-6 metrów 3. Rozgrywanie piłki na 3 podania
Gimnastyka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leżenie przewrotne i przerzutne 2. Z uniku podpartego przy drabince, zamachem jednonóż stanie na rękach z asekuracją 3. Z uniku podpartego odbiciem jednonóż przewrót w przód do przysiadu podpartego i przewrót w tył do uniku podpartego – samoochrona i asekuracja 4. Przeskok przez kozła(90cm) 5. Mostek z leżenia
Unihokej	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwody ciałem, przodem, tyłem, 2. Zwody z kijem i piłką zamierzonym strzałem lub podaniem, 3. Reagowanie na zwody przeciwnika z piłką i bez piłki 4. Strzały do bramki w miejscu i w ruchu
Tenis stołowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podanie forhendem 2. Podanie bekhendem 3. Zagrywka kierunkowa 4. Organizacja mini turnieju
Łyżwiarstwo:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jazda w przód i zmiany kierunku jazdy przekładanką przodem 2. Jazda tyłem po prostej i po łuku 3. Płynne przejście z jazdy przodem do jazdy tyłem i odwrotnie 4. Proste figury: „Piruet”
Taniec, rytm, muzyka	<ol style="list-style-type: none"> 1. Improwizacja ruchowa oparta na rytmie lub muzyce 2. Krakowiak-wykonanie grupowe

OCENIANIE, KLASYFIKOWANIE I PROMOWANIE UCZNI

Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy – ocena taka posiada określone wartości wychowawcze. Należy podkreślać postęp i wysiłek wkładany przez ucznia w rozwoju jego sprawności. Godne reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych podnosi ocenę semestralną o 1 stopień, a trzykrotny brak stroju w półroczu, ją obniża.

OCENA OBEJMUJE:

- Sprawność motoryczną -osiągnięcia uczniów związane z pracą na rzecz wszechstronnego kształtowania sprawności fizycznej, postęp rozwoju ogólnej motoryczności oraz wysiłek wkładany przez ucznia
- Umiejętności ruchowe - osiągnięcia uczniów związane z opanowaniem indywidualnych oraz zespołowych umiejętności niezbędnych w kształtowaniu aktywności ruchowej
- Wiadomości - osiągnięcia uczniów w opanowaniu wiadomości w różnych przejawach aktywności ruchowej

KRYTERIA OCENY UCZNI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

OCENA NIEDOSTATECZNA

- Uczeń nie spełnia wymagań stawianych na ocenę dopuszczającą
- Ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

- Uczeń opanował materiał programowy w minimalnym zakresie
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną
- Wykazuje małe postępy w usprawnieniu

OCENA DOSTATECZNA

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi
- Wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym
- W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu

OCENA Dобра

- Uczeń w stopniu zadowalającym opanował materiał programowy
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie

OCENA BARDZO Dобра

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie
- Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu

OCENA CELUJĄCA

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- Jest zawsze przygotowany do zajęć (strój i obuwie sportowe),
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź w innych formach związanych z kulturą fizyczną,
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno – zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF,
- Szanuje i dba o sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem,
- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier zespołowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji,
- Potrafi samodzielnie przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę, zna nazewnictwo postaw wyjściowych,
- Zajmuje punktowane miejsca w zawodach międzyszkolnych, wojewódzkich, ogólnopolskich,
- Godnie i w sposób aktywny reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.