

## 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-cht. (w sek.)

### SIŁA

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

### OCENIANIE, KLASYFIKOWANIE I PROMOWANIE UCZNIA

*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. Częste braki stroju oraz brak zaangażowania i aktywności na zajęciach obniżają ocenę półroczną i końcoworoczną.*

## **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 UCZNIĄ 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.

Nauczyciel wychowania fizycznego w ramach obowiązkowego wymiaru zajęć wychowania fizycznego będzie przeprowadzał raz w ciągu roku szkolnego w każdej klasie testy sprawnościowe określone w przepisach wydanych na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1. Testy sprawnościowe obejmują:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca –służący pomiarowi skoczności i siły.

Testy są przeprowadzane raz w ciągu roku szkolnego – w okresie od marca do kwietnia. Wyniki przeprowadzanych testów sprawnościowych nie mają wpływu na ocenę ucznia z przedmiotu wychowanie fizyczne.