

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie V w Szkole Podstawowej nr 62 im. gen. Stanisława Taczaka w Poznaniu**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) testy sprawnościowe - diagnoza i kontrola sprawności fizycznej uczniów
  - bieg wahadłowy 10 x 5 m
  - 20 m wahadłowy bieg wytrzymałościowy („Beep Test”)
  - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
  - skok w dal z miejsca
- 4) umiejętności ruchowe:
  - ćwiczenia ogólnorozwojowe
    - cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
    - statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe;
    - ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne;
    - ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej;
    - grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
    - znaczenie rozgrzewki oraz jej zasady, a także przeprowadzenie jej części;
  - gry zespołowe i rekreacyjne
    - uczeń omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych; ;
    - uczeń potrafi w koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;
    - conajmniej dwie gry zespołowe i zabawy ruchowe inne niż wymienione powyżej;
  - lekkoatletyka
    - gry i zabawy szybkościowe, rozwijające czas reakcji i prędkość biegu;
    - bieg krótki ze startu niskiego;
    - bieg przez przeszkody;
    - pchnięcie i rzut zasadowy piłką z miejsca i rozbiegu;
    - biegi sztafetowe z przekazaniem pałeczki w strefie zmian;
    - marszobiegi i bieg w terenie;
    - skok w dal jednonóż z rozbiegu;

- taniec
  - kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych;
- relaksacja i odprężenie
  - ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym;
  - korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, redukcja stresu i poprawa samopoczucia;

#### 5) wiadomości

- monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej
  - testy sprawnościowe, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, gibkość, siłę;
  - interpretacja uzyskanych wyników w testach sprawnościowych;
- bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
  - regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
  - przestrzeganie ustalonych reguł i zasad;
  - uczeń wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc;
  - zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych;
  - odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności i warunków atmosferycznych;
  - bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
  - elementy samoasekuracji umożliwiające wykonanie ćwiczeń;
  - zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach oraz w różnych porach roku, oraz zasady bezpieczeństwa na terenach zielonych;

#### 6) kompetencje społeczne :

- idea olimpizmu oraz zasady fair-play;
- rywalizacja sportowa, przestrzeganie zasad i przepisów;
- szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników;
- współdziałanie w grupie;
- budowanie relacji poprzez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
- organizacja gry i zabawy zespołowej;
- zasady kulturalnego kibicowania;
- emocje towarzyszące rywalizacji sportowej;
- motywacja do zajęć;
- przeciwdziałanie wykluczeniu innych;
- rozwiązywanie konfliktów;
- poczucie własnej wartości;

### Kryteria oceny z wychowania fizycznego

Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach na rzecz kultury fizycznej.

#### **OCENA CELUJĄCA (6)**

- Posiada pełny zakres wiedzy o wychowaniu fizycznym wynikający z programu – przepisy gry, technika, taktyka poszczególnych dyscyplin sportowych i stosuje je w praktyce (np. podczas gier zespołowych).
- Posiada zakres umiejętności przewidziany programem nauczania danej klasy.
- Wykazuje ponad przeciętny postęp w sprawności fizycznej lub utrzymuje stale bardzo wysoki jej poziom.
- Samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia podczas lekcji.
- Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu jest wzorowy.
- Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.
- Uczeń wykazuje wzorową postawę i chęć pomagania współwiczącym w opanowaniu umiejętności ruchowych.
- Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących
- Zalicza testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania

#### **OCENA BARDZO DOBRA (5)**

- Uczeń w dużej mierze opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.
- Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- Właściwie odnosi się do współwiczących.

#### **OCENA DOBRA (4)**

- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
- Posiada podstawowe wiadomości określone programem.

- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji.
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej.
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany).

### **OCENA DOSTATECZNA (3)**

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami.
- Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu.
- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dobrym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest często nieprzygotowany do zajęć.
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)**

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest często nieprzygotowany do zajęć.
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

### **OCENA NIEDOSTATECZNA (1)**

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej.
- Notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć.
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami.
- Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń.
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia - utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.