



SZCZEGÓŁOWE WARUNKI I SPOSOBY OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLASY PIĄTEJ

Kategorie celów nauczania:

A – zapamiętanie wiadomości

B – rozumienie wiadomości

C – stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych

D – stosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych**Poziomy wymagań a ocena szkolna:** Wyróżnia się następujące wymagania programowe:**PODSTAWOWE:** A – zapamiętanie wiadomości B – rozumienie wiadomości C – stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych [konieczne (K), podstawowe (P), rozszerzające (R)]**PONADPODSTAWOWE:** D – stosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych [dopełniające (D) i wykraczające (W)]*Wymagania konieczne (K) obejmują wiadomości i umiejętności umożliwiające dalszą naukę, bez których uczeń nie będzie w stanie zrozumieć kolejnych zagadnień omawianych podczas lekcji i wykonywać prostych zadań nawiązujących do sytuacji z życia codziennego.**Wymagania podstawowe (P) obejmują wymagania z poziomu K oraz wiadomości stosunkowo łatwe do opanowania, przydatne w życiu codziennym, bez których nie jest możliwe kontynuowanie nauki.**Wymagania rozszerzające (R) obejmują wymagania z poziomów K i P oraz wiadomości i umiejętności o średnim stopniu trudności, dotyczące zagadnień bardziej złożonych i nieco trudniejszych, przydatnych na kolejnych poziomach kształcenia.**Wymagania dopełniające (D) obejmują wymagania z poziomów K, P i R oraz wiadomości i umiejętności złożone dotyczące zadań problemowych o wyższym stopniu trudności.**Wymagania wykraczające (W) obejmują stosowanie znanych wiadomości i umiejętności w sytuacjach trudnych, nietypowych, złożonych.*

Wymagania na poszczególne oceny szkolne:

- ocena dopuszczająca – wymagania z poziomu K,
- ocena dostateczna – wymagania z poziomów K i P,
- ocena dobra – wymagania z poziomów: K, P i R,
- ocena bardzo dobra – wymagania z poziomów: K, P, R i D,
- ocena celująca – wymagania z poziomów: K, P, R, D i W.

Dla uczniów z obniżonymi (z opinia o dostosowaniu do indywidualnych potrzeb): treści podstawy programowej są takie same jak dla pozostałych uczniów; dostosowane są warunki ich prezentowania.

Temat/dział	Wymagania na poszczególne oceny				
	Dopuszczająca [2]	Dostateczna [3]	Dobra [4]	Bardzo dobra [5]	Celująca [6]
	Uczeń potrafi:				
	Uczeń ledwie spełnia podstawowe wymagania motoryczne i sprawnościowe lub jest blisko ich spełnienia	Uczeń systematycznie pracuje na zajęciach w-f.	Uczeń prezentuje dobrą sprawność fizyczną.	Uczeń opanował zakres wymagań wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne.	Uczeń posiadał sprawności, umiejętności i wiedzę w wysokim stopniu wobec stawianych wymagań zgodnie z treściami programowymi.
	Wykazuje niską aktywność na zajęciach	Opanował podstawowe wymagania z wiadomości,	Nie opuszcza zajęć w-f oraz wykazuje się dużą	Aktywnie uczestniczy w lekcjach w-f.	Aktywnie uczestniczy we wszystkich lekcjach w-f.

	w-f lub często je opuszcza.	umiejętności i motoryczności w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć w-f.	aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach.		
	W ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne.	Posiada nawyki higieniczno-zdrowotne.	Troszczy się o higienę osobistą.	Rozumie i stosuje zasady higieniczno – zdrowotne podczas nauki i wypoczynku.	Zna przepisy i zasady gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno – sportową.
	Nie uczestniczy w organizacji imprez rekreacyjnych przez zespół klasowy.	Jest koleżeński, uczynny.	Opanował wiadomości i umiejętności jako podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych.	Uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.	Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
			Potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów.	Uczestniczy i współorganizuje zawody sportowe oraz przestrzega zasad „fair – play”.	Rozumie i wykonuje porównawcze próby testu informujące o rozwoju sprawności kondycyjno – koordynacyjnej.
			Jest opanowany, koleżeński, kulturalny w szkole, na imprezie sportowej i w domu.	Jest koleżeński i kulturalny w szkole i w życiu codziennym.	Posiada nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.
					Uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.
					Jest kulturalny na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających, wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego. Po otrzymaniu oceny niezadowolającej ze sprawdzianu, uczeń ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania. Osoba, która nie mogła wykonać sprawdzianu (w przypadku nieobecności, choroby) musi zaliczyć go w ciągu dwóch tygodni. Uczeń w ciągu semestru może dwa razy zapomnieć stroju sportowego, za trzecim i każdym kolejnym razem uczeń otrzymuje minusowe punkty (-5).

Przygotowanie ucznia do zajęć:

- schludny wygląd: długie włosy zawsze związane, zdjęta biżuteria,
- systematyczne noszenie stroju sportowego (czysta koszulka, spodenki sportowe lub dres, obuwie sportowe);

- dobór odpowiedniego stroju i obuwia do ćwiczeń, w zależności od miejsca zajęć oraz pogody.

Kompetencje społeczne i aktywność ucznia podczas zajęć WF:

- zaangażowanie na lekcjach – sumienne wykonywanie zadań, chęć do ćwiczeń;
- przygotowanie sprzętu do zajęć, przeprowadzanie rozgrzewki, demonstracja ćwiczeń, sędziowanie, pomoc innym ćwiczącym, wykazywanie inicjatywy w planowaniu i organizowaniu elementów lekcji;
- uczestniczenie w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwe zachowanie się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękowanie za wspólną grę;
- dyscyplina na lekcjach wychowania fizycznego (zachowanie niezagrożające bezpieczeństwu innym, przestrzeganie zasad kulturalnego kibicowania, dbałość o sprzęt sportowy, wykonywanie poleceń nauczyciela, stosunek do przedmiotu);
- odnoszenie się do nauczyciela właściwie i z szacunkiem;
- motywowanie innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe - klasa V

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. 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.

2. 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.

2. Aktywność fizyczna.

1. 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.

2. 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.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. 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.

2. 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).

4. Edukacja zdrowotna.

1. 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).

2. 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

Zgodnie z rozporządzeniem w okresie od marca do kwietnia w każdej klasie będą przeprowadzane testy sprawnościowe obejmujące:

- 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Opracowanie:

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego