

# **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V**

## **PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO "MAGIA RUCHU" (Urszula Białek i Joanna Wolfart – Piech, JU.DM-WF s.c.)**

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

### **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

Uczeń:

- Wie, że wydolność i wytrzymałość organizmu można kontrolować za pomocą Testu Coopera oraz zna kryteria jego oceny dla swojego wieku,
- Wie, jakie są kryteria oceny siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
- Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- Demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych ramion, nóg i tułowia w różnych pozycjach i płaszczyznach,
- Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem.

### **2. Aktywność fizyczna:**

**Gimnastyka podstawowa:**

- Wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- Wykonuje prosty układ ćwiczeń na równoważni – samokontrola i asekuracja,
- Wykonuje podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”)
- Wykonuje przerzut bokiem,
- Wykonuje stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach z asekuracją.

**Lekka atletyka:**

- Wykonuje bieg przełajowy na odcinkach 600 – 800m,
- Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego (60 m),
- Wykonuje rzut piłeczką palantową z rozbiegu,
- Wykonuje skok w dal z miejsca,
- Prowadzi fragmenty rozgrzewki – ćwiczenia o charakterze ogólnorozwojowym.

**Minikoszykówka:**

- Kozłuje piłkę w marszu i w biegu, prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- Wykonuje podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu,
- Wykonuje podanie kozłem i sytuacyjne,

- Wykonuje rzut do kosza z miejsca po kozłowaniu i po podaniu,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje podstawowe przepisy gry w koszykówkę.

#### **Mini piłka siatkowa:**

- Przyjmuje pozycję siatkarską w obronie i ataku,
- Wykonuje odbicia piłki sposobem oburącz górnym indywidualnie i w parach,
- Wykonuje odbicia piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie i w parach,
- Wykonuje rozegranie piłki „na trzy”,
- Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym ze zmniejszonej odległości,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje podstawowe przepisy gry w siatkówkę.

#### **Mini piłka nożna:**

- Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy po prostej i slalomem,
- Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy ze zmianą tempa i kierunku biegu,
- Wykonuje przyjęcie i podanie piłki z partnerem,
- Wykonuje strzał piłki do bramki z miejsca i po prowadzeniu piłki,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje podstawowe przepisy gry w piłkę nożną.

#### **Mini piłka ręczna:**

- Kozłuje piłkę w marszu i w biegu, prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- Wykonuje podanie piłki jednorącz półgórnie w marszu i biegu,
- Wykonuje rzut piłki jednorącz z biegu na bramkę,
- Wykonuje rzut karny do bramki,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.

### **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

#### **Uczeń:**

- Stosuje zasady samoasekuracji podczas zajęć ruchowych,
- Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- Wykonuje elementy samoobrony.

### **4. Edukacja zdrowotna:**

#### **Uczeń:**

- Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności,
- Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,
- Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

## KRYTERIA OCENIANIA

### Ocena celująca

- uczeń wykonuje bezbłędnie (wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania,
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą,
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością,
- systematycznie jest przygotowany do zajęć,
- jego kultura osobista jest godna naśladowania,
- wyróżnia się aktywnością na lekcji,
- doskonale potrafi współpracować w zespole,
- przestrzega zasad fair – play,
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych,
- propaguje sportowy tryb życia.

### Ocena bardzo dobra

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany,
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności,
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe,
- stosuje się do zasad panujących na lekcji,
- współpracuje w zespole,
- stara się propagować sportowy tryb życia.

### Ocena dobra

- uczeń w większej części opanował materiał programowy,
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom (jest otwarty na wyzwania),
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami,
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,
- często stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć.

### Ocena dostateczna

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną,
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi,
- nie potrafi współpracować w zespole,
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego.

### Ocena dopuszczająca

- uczeń nie opanował materiału programowego,
- nie jest przygotowany do lekcji (brak stroju) ponad 50%,
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale,
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń.