

Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne Dla ucznia klasy V b (grupa chłopców)

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.

1. Wymagania na poszczególne oceny

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- posiada zakres umiejętności przewidziany programem nauczania danej klasy.
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.
- prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.
- chętnie bierze udział w zawodach sportowych.
- uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
- jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- 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 doskonali się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- 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.
- 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)

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- 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 stosunek do przedmiotu
- sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji
- nie wykazuje aktywności na lekcjach
- 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 (min. ilość obecności 50%) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu
- jest często nieprzygotowany do zajęć
- jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- 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 (min. ilość obecności 50%) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu
- jest często nieprzygotowany do zajęć
- jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

2. Ocenie podlega znajomość i rozumienie treści ustalonych w podstawie programowej dla klasy V:

Cele kształcenia – wymagania ogólne

I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całociowej aktywności fizycznej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1.1 wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;

1.2 wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;

- 1.3 wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;
- 1.4 wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 1.5 wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
- 1.6 omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- 2.1 omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
- 2.2 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;
- 2.3 uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
- 2.4 uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 2.5 organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

Dział III. Lekkoatletyka

- 3.1 uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);
- 3.2 wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 3.3 wykonuje bieg przez przeszkody;
- 3.4 wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;
- 3.5 wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;
- 3.6 wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;
- 3.7 wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

Dział IV. Taniec

- 4.1 wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

- 5.1 wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;
- 5.2 omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- 6.1 wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

- 1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej,

uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;
2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;
3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;
4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;
6. omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
15. wzmacnia poczucie własnej wartości;
16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Warunki i sposób realizacji

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2023 r. poz. 900, 1672 i 1718), są przeprowadzane w okresie od marca do kwietnia w każdej klasie. Testy sprawnościowe obejmują:

- 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) 20-sto 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.

3. Formy i sposoby oceniania:

Ocenie podlega:

1. Wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się dodatkową pracą.
2. Postęp w rozwoju sprawności motorycznej mierzony na podstawie testów sprawnościowych i zadań kontrolno - sprawdzających.
3. Znajomość przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.

Wystawienie oceny śródrocznej i rocznej

Podstawą oceny okresowej z wychowania fizycznego jest:

1. Systematyczne i aktywne uczestnictwo w lekcji.
2. Zdyscyplinowanie i postawa fair play.
3. Posiadanie właściwego stroju do ćwiczeń.

Uczeń ma prawo 2 razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do lekcji. Każde kolejne nieprzygotowanie wpływa na obniżeniem oceny z przedmiotu .

Wszystkie oceny bieżące, uczeń może poprawić w terminie do 2 tygodni od uzyskania tej oceny.

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).

Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za brak stroju.

Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia nauczycielowi ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”

Opracował Janusz Sroka