

Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne w klasie 5a – dziewczęta

Nauczyciel wychowania fizycznego ma obowiązek w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć z wychowania fizycznego.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- ma braki w opanowaniu podstawowych wiadomości i umiejętności, ale braki te nie przekraczają możliwości uzyskania przez ucznia podstawowej wiedzy z danego przedmiotu w ciągu dalszej nauki;
- rozwiązuje (wykonuje) zadania teoretyczne i praktyczne typowe o niewielkim stopniu trudności zawartych w wymaganiach na ocenę dopuszczającą;
- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia;
- jest często nieprzygotowany do zajęć, ma lekceważący stosunek do wychowania fizycznego;
- nie uzyskuje postępu sprawności fizycznej;
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z błędami;
- nie podejmuje prób ćwiczeń zadanych przez nauczyciela;
- opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże luki;
- zna zdrowy styl życia ale go nie stosuje, posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną;
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- opanował wiadomości i umiejętności określone podstawą programową w danej klasie na poziomie nieprzekraczającym wymagań na ocenę dostateczną;
- rozwiązuje (wykonuje) typowe zadania teoretyczne lub praktyczne o średnim stopniu trudności zawartych w wymaganiach na ocenę dopuszczającą i dostateczną;
- opuszcza zajęcia i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy;
- z reguły jest przygotowany do zajęć;
- nie uzyskuje postępu sprawności fizycznej;
- ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami;
- sporadycznie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych;
- posiada mały zakres wiedzy o kulturze fizycznej, której nie potrafi wykorzystać;
- zna zdrowy styl życia ale rzadko go stosuje, ma problemy z wykonaniem prostych zadań związanych z samooceną.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- opanował wiadomości i umiejętności wyznaczone z zakresu treści podstawy programowej;
- jest obecny na zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione;
- wykazuje się dobrą sprawnością fizyczną;
- zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami;
- posiada wiadomości i umiejętności, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale z pomocą nauczyciela;
- jego postawa na zajęciach wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń;
- rozumie potrzeby zdrowego stylu życia oraz zna wpływ ruchu na organizm młodego człowieka;

- rzadko bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych;
- nie zawsze precyzyjnie posługuje się odpowiednią terminologią.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- opanował pełny zakres wiedzy i umiejętności określony podstawą programową przedmiotu w danej klasie;
- sprawnie i precyzyjnie posługuje się odpowiednią terminologią, wiedzą i umiejętnościami;
- rozwiązuje samodzielnie i wyczerpująco zadania i problemy ujęte w podstawie programowej, potrafi zastosować posiadaną wiedzę do rozwiązywania zadań i problemów w nowych sytuacjach;
- aktywnie, chętnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;
- wykonuje duże postępy w usprawnianiu się;
- ćwiczenia wykonuje pewnie, sprawnie i z właściwą techniką;
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami;
- jego zaangażowanie, stosunek do w-f nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcji;
- bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu;
- zna, rozumie i bezwzględnie stosuje zasady zdrowego stylu życia.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- opanował wszystkie umiejętności i wiadomości ujęte w podstawie programowej dla danej klasy;
- biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami i umiejętnościami rozwiązując problemy teoretyczne i praktyczne;
- proponuje nietypowe rozwiązania, jest twórczy i rozwija własne uzdolnienia;
- bierze udział i osiąga sukcesy w zawodach sportowych i innych projektach związanych z szeroko rozumianą kulturą fizyczną;
- jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów;
- prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.

Biorąc pod uwagę cele stawiane przed wychowaniem fizycznym, uczeń jest oceniany w następujących obszarach:

POSTAWA:

udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, strój, frekwencja na lekcjach, wysiłek wkładany w rozwój sprawności, udział w życiu sportowym szkoły, higiena osobista); reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych; prozdrowotny styl życia; zdyscyplinowanie.

UMIEJĘTNOŚCI:

stopień opanowania umiejętności ruchowych (co potrafię, jak wykonuję) z zakresu wymagań programowych; postęp w swoim usprawnianiu.

WIADOMOŚCI:

wiedza i umiejętność jej praktycznego wykorzystania w zakresie - organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc); znajomość przepisów i terminologii poszczególnych dyscyplin sportu; samosterowania rozwojem psychofizycznym, adaptacja organizmu do wysiłku i ochrona zdrowia.

Formy i sposoby oceniania i sprawdzania umiejętności oraz wiedzy ucznia:

- Obserwacja ucznia w trakcie zajęć. Uczeń może być oceniany na każdej lekcji (premiowanie zaangażowania, strój sportowy, frekwencja).
- Zadania kontrolno-ocenające dla poszczególnych poziomów nauczania z podziałem na poszczególne działy programowe, które pozwalają określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
- Ocenie podlega poziom i postęp sprawności fizycznej - technika, estetyka, płynność, poprawność wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi:
 - Skuteczność wykonywanego ćwiczenia.
 - Zagadnienia pisemne o tematyce sportowej (jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego).
 - Testy standardowe pozwalające ustalić rozwój sprawności (biorąc pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia i progresję sprawności fizycznej).
 - Testy i wypowiedzi ustne w obszarze kontroli wiadomości (w zależności od potrzeb).
- Oceniając uczniów posiadających opinię/orzeczenie Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej, uwzględnia się zalecenia poradni oraz indywidualne dostosowania.

Sposoby poprawiania oceny:

- Uczeń, który był nieobecny ma obowiązek uzupełnienia braków.
- Uczeń ma prawo 2 razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do lekcji. Każde kolejne nieprzygotowanie wpływa na obniżeniem oceny z przedmiotu.
- Po otrzymaniu oceny niezadowolającej lub niedostatecznej ze sprawdzianu ruchowego (zadania kontrolno-ocenającego) uczeń ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania.
- Osoba która nie mogła wykonać sprawdzianu (zadania kontrolno-ocenającego) w przypadku nieobecności, choroby itp. musi zaliczyć go w ciągu dwóch tygodni.
- Okres zaliczenia może być również wyznaczony indywidualnie np. ze względu na dłuższą nieobecność na lekcji spowodowaną chorobą lub kontuzją, nie później jednak niż do końca semestru.
- Uczeń, który otrzymał ocenę niedostateczną ze sprawdzianu ruchowego (zadania kontrolno-ocenającego), jest zobowiązany do jej poprawy w czasie dwóch tygodni od momentu jej otrzymania.
- Uczeń, który chce poprawić niezadowolającą go ocenę, może tego dokonać w ciągu dwóch tygodni od momentu otrzymania niezadowolającej oceny.
- Każdą ocenę można poprawić jednokrotnie.
- W przypadku gdy uczeń w wyniku klasyfikacji śródrocznej otrzymał ocenę niedostateczną, ma obowiązek uzupełnić braki.

Zwolnienie 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.
- Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach 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”.

Przekazywanie informacji o postępach ucznia:

Informacje o postępach ucznia są mu przekazywane na bieżąco podczas zajęć. Rodzice uzyskują informacje o postępach ucznia podczas zebrań klasowych, w czasie dyżurów nauczycielskich oraz podczas rozmów indywidualnych z nauczycielem.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
- wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
- omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
- 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 rzucanie siatkarskiej;
- 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;
- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

Dział III. Lekkoatletyka

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

Dział IV. Taniec

- wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;
- 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

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

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

- przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;
- omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;
- 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

- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
- uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;
- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
- współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;

- komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
- pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
 - przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
 - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
 - motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
 - przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
 - rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
 - wzmacnia poczucie własnej wartości;
- buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Opracowała
Magdalena Dobaj