

WYMAGANIA EDUKACYJNE i KRYTERIA OCENIANIA
z wychowania fizycznego kl. V
w roku szkolnym 2020/2021

I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy uczniów:

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.

W zakresie umiejętności. Uczni:

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, indywidualne i z partnerem;
3. Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczni:

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.

W zakresie umiejętności. Uczni:

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.

III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy. Uczni:

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.

W zakresie umiejętności. Uczni:

1. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
2. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
3. Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV Edukacja zdrowotna

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).

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.

Podstawą oceny jest wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz postawa wyrażająca się stosunkiem wychowanka do przedmiotu, aktywności fizycznej i ruchowej.

Każdego ucznia ocenia się indywidualnie mając na uwadze jego możliwości.

Ocenianiu podlegają:

1. Sumiennosc i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
2. Postawa ucznia przejawiająca się min.: chęcią i wkładanym wysiłkiem,
3. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, ustawiczna pracą nad sobą, systematyczność, obowiązkowość, aktywność,
4. Przyjazny stosunek do współwiczających, przeciwnika,
5. Umiejętności praktyczne związane z kulturą fizyczną i zdrowiem, min. samokontrola i samoocena, organizacja sędziowanie różnych form rekreacyjno-sportowych,
6. Przygotowanie do zajęć ,
7. Dbalosc o zdrowie (higiena osobista, estetyka stroju),
8. Przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków ucznia, oraz zasad fair play.

Metody, sposoby i częstotliwość oceny

1. Zadania kontrolno-oceniające stopień opanowania umiejętności ruchowych.
2. Ocena za aktywność na lekcjach.
3. Częstotliwość oceniania ucznia – średnio jeden raz w miesiącu.
4. Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych otrzymuje ocenę cząstkową celującą.
5. Uczeń ma prawo do trzech nieprzygotowań (brak stroju) w jednym półroczu, czwarte nieprzygotowanie i każde kolejne to ocena niedostateczna.
6. Nauczyciel informuje rodziców o proponowanej ocenie na półroczu i koniec roku szkolnego.
7. W czasie nauczania zdalnego nauczyciel udostępnia (mail, dziennik elektroniczny, inny doraźny komunikator) uczniom materiały dotyczące danego tematu.
8. W przypadku zainteresowania ucznia otrzymaniem **oceny wyższej niż przewidywana** (o jeden stopień) uczeń uzgadnia z nauczycielem możliwość i warunki jej otrzymania (zgłasza to w ciągu trzech dni od daty otrzymania propozycji oceny).

Warunki poprawy (prace dodatkowe – np.: referat, opracowanie zestawu ćwiczeń, poprawa ostatniego sprawdzianu).

- Uczeń ma obowiązek posiadać odpowiedni do ćwiczeń strój sportowy: koszulka, spodenki w ciemnym kolorze, buty sportowe na jasnej podeszwie.
- Uczeń ma obowiązek przestrzegać regulaminów korzystania z obiektów i przyrządów sportowych, sprzętu sportowego zgodnie z ich przeznaczeniem

Prawa ucznia

- Uczeń ma prawo do poprawy wyniku sprawdzianu. Sprawdzian można poprawiać jeden raz. W klasyfikacji nauczyciel uwzględnia lepszą ocenę
- Sprawdzian umiejętności ruchowych ma charakter ćwiczenia praktycznego i może odbyć się niezależnie od sprawdzianu z innego przedmiotu w danym dniu lub tygodniu
- Uczeń nieobecny na sprawdzianie po powrocie do szkoły ma obowiązek w ciągu tygodnia zgłosić się do nauczyciela w celu ustalenia terminu zaliczenia sprawdzianu. Termin zaliczenia może być indywidualnie wydłużony w uzasadnionych przypadkach (długa choroba, kontuzja) po uzgodnieniu z nauczycielem nie później jednak niż do końca klasyfikacji semestralnej/rocznej.

KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

OCENA CELUJĄCA (6)

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą.
- Osiąga duży postęp w usprawnianiu się np.(poprawa we wszystkich próbach).
- Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania.
- Zastosowanie umiejętności w praktycznym działaniu: jest doskonały w różnych dyscyplinach i konkurencjach. Poziom wiedzy wykraczający poza program danej klasy.
- Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkursach, zawodach tworzeniu nowych rozwiązań. Jest bardzo zaangażowany na lekcji.
- Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym.
- Reprezentuje barwy szkoły w rozgrywkach sportowych, bierze udział w mistrzostwach szkoły, bierze udział w innym klubie sportowym.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie; osiąga wyniki wg norm na ocenę bardzo dobrą.
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Osiąga poprawę w większości prób.
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Doskonale opanował większość umiejętności.
- Bardzo dobrze sobie radzi w większości dyscyplin.
- Posiada ogromny zasób wiedzy.
- Umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań.
- Podejmuje duży wysiłek, systematycznie stara się.
- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

OCENA DOBRA (4)

- Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi.
- Wykazuje tendencje do poprawy wyników.
- Brak stałej poprawy.
- Pojedyncze próby poprawione.
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
- Opanował większość umiejętności lecz w różnym stopniu.
- Radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. Zna większość zagadnień i pojęć.
- Sprawnie posługuje się wiedzą.
- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.
- Podejmuje wysiłek, stara się jednak niesystematycznie.
- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

OCENA DOSTATECZNA (3)

- Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną.
- Osiąga wyniki wg norm na ocenę dostateczną.
- Posiada tylko podstawowe umiejętności.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
- Nie bardzo daje sobie radę w kilku dyscyplinach.
- Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia.

- Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.
- Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów.
- Uczestniczy w lekcji, mało się stara.
- Przeszkadza kolegom.
- Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i w stosunku do kultury fizycznej.
- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

- Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną.
- Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej.
- Opanował minimalną ilość wiadomości.
- Nie radzi sobie w większości dyscyplin.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi.
- Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym.
- Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości.
- Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce.
- Nie wkłada wysiłku, nie stara się.
- Sporadycznie ćwiczy.
- Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego.
- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej.
- 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 się.

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.

Dopuszcza się zgłoszenie niedyspozycji przez ucznia jeśli zaistniała w szkole.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza. Na podstawie opinii lekarza uczeń może być zwolniony z wykonywania niektórych ćwiczeń podczas lekcji. Decyzję o ograniczeniach podejmuje dyrektor szkoły.

Dłuższa niedyspozycja na zajęciach wychowania fizycznego – wymagane zwolnienie lekarskie.

W czasie niedyspozycji uczennice mogą być zwalniane z określonych ćwiczeń -nie zwalnia ich to jednak z uczestnictwa w zajęciach.

Dopuszcza się pięć zwolnień (w jednym półroczu), z ćwiczeń na wychowaniu fizycznym od rodzica (przy czym zwolnienia dotyczy tylko i wyłącznie pojedynczych zajęć).

Obniżenie wymagań edukacyjnych, zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego, egzaminy sprawdzające i poprawkowe.

1. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

2. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego.

Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię psychologiczno - pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony(a)".

3. Uczeń ma prawo do składania egzaminów sprawdzających i poprawkowych.