

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie V

Cele nauczania wychowania fizycznego

Wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego.

Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.

Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, użytecznej, rekreacyjnej i sportowej.

Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie.

Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa uczniów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki w szkole oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.

Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.

Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.

Zadania kontrolno - sprawdzające klasa 5

LEKKOATLETYKA

Start niski i bieg na dystansie 60m.

Rzut z rozbiegu piłeczką tenisową.

Start wysoki i technika biegu długiego na dystansie 600 metrów dziewczęta, 1000 metrów chłopcy.

Skok w dal ze skróconego rozbiegu.

Skoki przez przeszkody.

GIMNASTYKA

Przewrót w przód z marszu.

Przewrót w tył z przysiadu.

Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją.

Wyskok kuczny na skrzynię (3-4 części) z rozbiegu na wprost (odbicie z odskoczni).

PIŁKA KOSZYKOWA

Podanie i chwyt piłki oburącz w ruchu (marsz, bieg).

Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą kierunków.

Zatrzymanie się w biegu na jedno tempo.

Rzut piłki do kosza oburącz i jednorącz z miejsca.

Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę koszykową według zasad.

PIŁKA SIATKOWA

Odbicia piłki sposobem górnym w dwójkach.

Odbicia piłki sposobem dolnym indywidualnie.

Zagrywka dolna.

Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę siatkową według zasad- gra pojedyncza, w dwójkach.

PIŁKA RĘCZNA

Podania piłki w ruchu w dwójkach.

Kozłowanie piłki w rytmie (3 kroki- kozioł- 3 kroki- podanie) ze zmianą tempa i kierunku.

Rzut piłki do bramki z biegu.

Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę ręczną według zasad.

PIŁKA NOŻNA

Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą tempa i kierunku.

Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy prawej i lewej nogi.

Strzał piłki do bramki z biegu.

Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę nożną według zasad.

UNIHOKEJ

Prowadzenie piłeczki slalomem.

Strzał do bramki z biegu.

Podanie i przyjęcia piłeczki w dwójkach.

Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w unihokeja według zasad.

TENIS STOŁOWY

Wykonanie serwu w grze.

Gra pojedyncza.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

Podstawowe kroki wybranego tańca regionalnego.

WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności lub w formie testu z wiadomości z wychowania fizycznego.

Cele oceniania

Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.

Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.

Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka.

Wdrażanie do samokontroli i samooceny

Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.

Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu

Ocena wysiłku wkładanego przez ucznia.

Umiejętności ruchowe i organizacyjne.

Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu.

OCENA WYSIŁKU WKŁADANEGO PRZEZ UCZNIĄ

1. Systematyczny udział w zajęciach lekcyjnych i aktywność na zajęciach lekcyjnych.

Uczeń nieprzygotowany do zajęć (brak stroju) otrzymuje ocenę niedostateczną bez możliwości poprawy.

Uczeń nie przestrzegający zasad „fair play” oraz zasad bezpieczeństwa podczas zajęć otrzymuje ocenę niedostateczną bez możliwości poprawy.

2. Wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji.

Ocena bieżąca za:

- prowadzenie rozgrzewki – ocena bardzo dobra,
- znajomość i stosowanie odpowiedniej terminologii – ocena bardzo dobra,
- sędziowanie podczas zajęć – ocena bardzo dobra,
- pomoc przy organizacji lekcji – ocena bardzo dobra.

3. Działalność na rzecz sportu i rekreacji.

Ocena bieżąca za:

- uczestnictwo w zawodach rekreacyjnych, masowych – ocena bardzo dobra/ celująca,
- uczestnictwo w zawodach jako reprezentant szkoły na szczeblu dzielnic, miasta, województwa – ocena celująca,
- pomoc przy organizacji imprez sportowych – ocena bardzo dobra/ celująca.

UMIĘJĘTNOŚCI

Umiejętności ruchowe: stopień opanowania umiejętności sportowo-rekreacyjnych, użytecznych i zdrowotnych (co potrafię, jak wykonuję) zgodnie z planem pracy.

Umiejętności organizacyjne stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych.

Umiejętność pokazu ćwiczenia kształtującego wybraną zdolność motoryczną.

Umiejętność demonstracji ćwiczenia kształtującego nawyk prawidłowej postawy ciała.

Obserwacja ucznia podczas lekcji, ocena bieżąca z testu sprawnościowego.

WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ

Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej.

Znajomość podstawowych informacji o igrzyskach olimpijskich.

Znajomość podstawowych zasad dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach.

Znajomość zasad wybranej regionalnej gry lub zabawy ruchowej.

Ocena bieżąca lub test teoretyczny z wiadomości.

Metody, sposoby i częstotliwość oceny

Obserwacja ucznia podczas lekcji.

Ocenianie kształtujące.

Premiowanie aktywności.

Rozmowy i dyskusje w obszarze kontroli wiadomości.

Analiza dokumentów.

Przygotowanie do zajęć, uwagi.

Zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.

Samocena ucznia.

KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Na ocenę roczną z I i II półrocza największy wpływ ma ocena z wysiłku własnego wkładanego przez ucznia oraz przestrzeganie zasad „fair play” i bezpieczeństwa.

OCENA CELUJĄCA (6)

Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.

Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

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.

Zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich.

Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.

OCENA BARDZO DOBRA (5)

Uczeń opanował pełen 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.

Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

Systematycznie doskonali swoją 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.

OCENA DOBRA (4)

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).

OCENA DOSTATECZNA (3)

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 stosunku do przedmiotu
Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji.

Nie wykazuje aktywności na lekcjach.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

Ćwiczenia wykonuje niechętnie.

Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające

Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.

Jest często nieprzygotowany do zajęć.

Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej.

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.

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 nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju).

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. W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zwolniony.