

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI

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:

- Umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń, zabaw i gier zespołowych (latem i zimą),
- Zna zasady higieny po wysiłku fizycznym,
- Zna zasady hartowania organizmu,
- Wie, jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,
- Zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,
- Potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące,
- Potrafi dokonać pomiaru tętna,
- Potrafi sam ocenić własną sprawność,
- Potrafi przestrzegać zasady „fair play”,
- Potrafi współdziałać z partnerem i zespołem.

2. Aktywność fizyczna:

Gimnastyka podstawowa:

- Wykonuje dwa łączone przewroty w przód,
- Wykonuje przewrót w tył do różnych pozycji końcowych,
- Wykonuje stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją,
- Wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce.

Lekka atletyka:

- Wykonuje start niski (20 metrów),
- Wykonuje bieg z przyspieszaniem na odcinku 60 metrów,
- Wykonuje marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych,
- Wykonuje skok w dal z miejsca,
- Wykonuje rzut piłeczką palantową z rozbiegu
- Wykonuje rzut piłką lekarską.

Mini koszykówka:

- Wykonuje podania i chwytów oburącz w biegu,
- Wykonuje kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki,
- Wykonuje rzut w biegu do kosza po kozłowaniu,
- Wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3,
- Potrafi poruszać się w obronie,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w koszykówkę.

Mini piłka siatkowa:

- Wykonuje odbicia piłki w parach sposobem górnym i dolnym,
- Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i tenisową ze zmniejszonej odległości,
- Wykonuje rozegranie piłki „na trzy”,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w siatkówkę.

Mini piłka ręczna:

- Wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki,
- Wykonuje technikę gry bramkarza,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w piłkę ręczną.

Mini piłka nożna:

- Wykonuje prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku,
- Wykonuje prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód,
- Wykonuje strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w piłkę nożną.

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.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego
Aleksandra Celej
Michalina Gierań
Mariusz Górka
Janusz Świerczek