

# **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ, "MAGIA RUCHU"**

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.

## **Wychowanie fizyczne**

Głównym celem zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie całościowej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu (raz w tygodniu). Wychowanie fizyczne umożliwia uczniom poznawanie różnorodnych form aktywności fizycznej, rozwijanie pasji sportowych oraz kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych, oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju. Celem jest kształtowanie u uczniów kompetencji umożliwiających świadome zarządzanie własną sprawnością oraz efektywne wykorzystywanie aktywności fizycznej w codziennym życiu.

### **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

Uczeń:

- Wie, że wydolność i wytrzymałość organizmu można kontrolować za pomocą Testu Coopera oraz zna kryteria jego oceny dla swojego wieku,
- Wie, jakie są kryteria oceny siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
- Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- Wykonuje bieg 12 – minutowy (Test Coopera),
- Demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych ramion, nóg i tułowia w różnych pozycjach i płaszczyznach,
- Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem.

### **2. Aktywność fizyczna:**

**Ćwiczenia ogólnorozwojowe:**

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
- prosty układ ćwiczeń na równoważni – samokontrola i asekuracja (dziewczęta)
- podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”)
- przerzut bokiem

- stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach z asekuracją

#### **Lekka atletyka:**

- bieg przełajowy na odcinkach 600 – 800m,
- bieg krótki ze startu niskiego (60 m),
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu,
- skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym,
- prowadzenie fragmentu rozgrzewki – ćwiczenia w truchcie o charakterze ogólnorozwojowym.

#### **Gry zespołowe :**

##### **Minikoszykówka:**

- kozłowanie piłki w marszu i w biegu prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu,
- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu kozłem,
- rzut piłki z biegu do kosza („dwutakt”),
- wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej.

##### **Mini piłka siatkowa:**

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym indywidualnie i w parach,
- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie i w parach,
- rozegranie piłki w trójkach („na trzy”),
- zagrywka sposobem dolnym z odległości 4 – 5 m,
- wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej.

##### **Mini piłka nożna:**

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- strzał piłki do bramki prostym podbiciem z miejsca i po prowadzeniu piłki,
- wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej.

##### **Mini piłka ręczna:**

- kozłowanie piłki w marszu i w biegu prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- podanie piłki jednorącz półgórnie w marszu i biegu kozłem,
- rzut piłki jednorącz z biegu na bramkę,
- wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej.

#### **Taniec**

- wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

#### **Relaks 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.

**Monitorowanie kompetencji ruchowych** przez testy sprawnościowe z programu „Sportowe Talenty”. Pomiary sprawności fizycznej powinny być wykorzystywane wyłącznie do wskazania

mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Pomiary nie podlegają ocenie. W zakres badania rozwoju somatycznego i sprawności wchodzi:

- bieg 10x5m
- beep test
- podpór leżąc przodem na przedramionach - „deska”
- skok w dal z miejsca.

### **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

Uczeń:

- Stosuje zasady asekuracji 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 postawie 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 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  
Kamila Byrka  
Andrzej Kowalczyk  
Mariusz Górka  
Janusz Świerczek