

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI 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 umożliwi 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:

- 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,
- umie dobrać ćwiczenia kształtujące,
- zna zasady stosowania czynnego wypoczynku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- potrafi sam ocenić własną sprawność,
- umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi,
- potrafi sam zorganizować zabawy ruchowe,
- zna przepisy i zasady gier sportowych,
- umie przestrzegać zasady „fair play”,
- potrafi współdziałać z partnerem i zespołem.

2. Aktywność fizyczna:

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

- przewrót w przód z miejsca, z biegu, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego.
- przewrót w tył z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód.
- siad o nogach prostych do dowolnej pozycji.
- dwa łączone przewroty w przód.
- stanie na rękach z uniku lub stanie z asekuracją.
- chód równoważny z półobrotami.
- przeskok kuczny przez skrzynię (3-4 części).

Lekka atletyka:

- start niski 20 metrów,
- bieg z przyspieszaniem na odcinku 60 metrów,
- marszobiegi z pokonywaniem przeszkód terenowych,
- skok w dal techniką naturalną z rozbiegu,
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

Gry zespołowe

Mini koszykówka:

- podania i chwyt oburącz w biegu,
- kozłowanie slalomem ze zmianą ręki,
- poruszanie się w obronie,
- rzut w biegu do kosza po kozłowaniu,
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

Mini piłka siatkowa:

- odbicia piłki w parach sposobem górnym i dolnym,
- zagrywka sposobem dolnym i górnym – 6m,
- stosowanie tych elementów technicznych w grze.

Mini piłka ręczna:

- rytm kozioł – 3 kroki – podanie lub rzut,
- rytm 3 kroki – kozioł – podanie lub rzut,
- zastosowanie tych elementów w grze.

Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku,
- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód,
- strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu,
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

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”. Pomiar 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