

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WF DLA KLASY V SZKOŁY PODSTAWOWEJ- WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

### **1. SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ**

- na lekcjach WF wymagany jest strój sportowy zmienny : biała lub czarna koszulka gładka, krótkie spodenki ciemne bez wzorów, getry;
- podczas zajęć na świeżym powietrzu, w zależności od warunków atmosferycznych, (w szczególności w okresie jesienno- zimowym) uczeń ma obowiązek posiadać dres sportowy, rękawiczki, czapkę.

### **2. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE**

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia.

Uczeń :

- wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
- wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
- przeprowadza część rozgrzewki;
- stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
- potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucanie siatkarskiej;
- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną;
- uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje bieg przez przeszkody;
- wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;
- wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;
- wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;
- przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;
- stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku.

### **3. WIADOMOŚCI**

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia.

Uczeń :

- potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia;
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik;
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;
- omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia;
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.

#### 4. KOMPETENCJE SPOŁECZNE I POSTAWĘ UCZNIA

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;
- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-ruchowych;
- godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych;
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej;
- nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych;
- kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych;
- buduje właściwe relacje z osobami z najbliższego otoczenia;
- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju;
- kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych;
- aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych;
- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
- pomaga kolegom mniej sprawnym fizycznie;
- wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.

#### 5. AKTYWNOŚĆ DODATKOWĄ

**Aktywność dodatkowa** uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem,

udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym oraz innych działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

- **reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
- **trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

## 6. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ

W tym obszarze zwracamy uwagę na indywidualny postęp ucznia.

Pomiary sprawności fizycznej są wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia.

Uczeń wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki, tj. :

- bieg 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo koordynacyjnych;
- beep-test (20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit) – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły;
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (według MTSF);
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF);
- bieg ze startu niskiego na 40m.

## WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywny na lekcji, rozwija własne uzdolnienia sportowe;
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów;
- prezentuje godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom,
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą, posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie;
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu;
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
- reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych (I, II, III miejsce) lub rejonowych, wojewódzkich i ogólnopolskich (I, II, III miejsce lub wyróżnienie).

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywny na lekcji;
- jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących;
- prezentuje godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym);
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą;
- systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy;
- posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który :

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywny na lekcji;
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
- prezentuje właściwą postawę koleżeńską i sportową;
- wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą;
- robi postępy na miarę swoich możliwości;
- jest mało zaangażowany w życie sportowe klasy i szkoły;
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który :

- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego);
- jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną;
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych;
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który :

- często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego;
- często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego);
- jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć;
- słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną);
- narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela;
- nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych;
- posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

