

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS V i VI w roku szkolnym 2017/2018:**

Po ukończeniu klasy V uczeń potrafi:

- wykonać marszobiegi kształtujący wytrzymałość tlenową,
- przebiec 60m w jak najkrótszym czasie,
- prawidłowo wykonać start niski i wysoki,
- wykonać rzut piłeczka palantową (z pomiarem odległości),
- wykonać skok w dal z rozbiegu techniką naturalną (z pomiarem odległości),
- wykonać rzut piłka lekarska w tył przez głowę (z pomiarem odległości),
- zastosować poznane zasady i przepisy gier zespołowych i rekreacyjnych
- uczestniczyć w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych,
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i gier o każdej porze roku,
- dbać o prawidłową postawę ciała,
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka,
- dokonać pomiaru wysokości i masy ciała i z pomocą nauczyciela je zinterpretować,
- mierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku,
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- przestrzegać w trakcie rywalizacji sportowej zasady czystej gry,
- szanować przeciwnika w trakcie rywalizacji sportowej,
- podporządkowuje się decyzjom sędziom.

Mini piłka koszykowa:

- koźłować prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku ruchu,
- podawać i chwytać piłkę z przed klatki piersiowej podczas ćwiczeń z partnerem,
- oddać rzut do kosza z miejsca i z biegu,
- koźłować piłkę w biegu z rzutem na kosz.

Mini piłka nożna:

- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą,
- uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy,
- uderzyć piłkę na bramkę z różnych pozycji,
- przyjmować piłkę w miejscu i w ruchu,
- zastosować poznane elementy w grze.

Mini piłka siatkowa:

- wykonać prawidłowe ustawienie całego ciała do odbicia sposobem górnym i dolnym,
- stosuje w grze odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
- przebić piłkę na drugą stronę boiska.

Mini piłka ręczna:

- podać piłkę jednorącz do partnera,
- podać piłkę koźłem do partnera,

- wykonać rzut na bramkę z miejsca i z wyskoku.

Tenis stołowy:

- przyjąć prawidłową postawę przy stole do tenisa

- wykonać prawidłowy serwis

- opanować prawidłową technikę poruszania się przy stole i posługiwania się raketką

Gimnastyka:

- wykonać zwis na drążku,

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu,

- sprawić siłę mięśni brzucha,

- zna terminologię podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i umie je zademonstrować,

- wykonuje proste skoki gimnastyczne przez ławeczkę i kozła,

- wykonać ćwiczenia kształtujące gibkość,

- wykonać podstawowe ćwiczenia z przyborami gimnastycznymi.

Po ukończeniu klasy VI uczeń potrafi:

- wykonać marszobieg kształtujący wytrzymałość tlenową,

- przebiec 60m w jak najkrótszym czasie,

- prawidłowo wykonać start niski i wysoki,

- wykonać rzut piłeczka palantową (z pomiarem odległości),

- wykonać skok w dal z rozbiegu techniką naturalną (z pomiarem odległości),

- wykonać rzut piłka lekarska w tył przez głowę (z pomiarem odległości),

-demonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,

- zastosować poznane zasady i przepisy gier zespołowych i rekreacyjnych,

- uczestniczyć w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych,

- zorganizować rozgrywki sportowe,

- zorganizować gry rekreacyjne,

- przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i gier o każdej porze roku,

- dbać o prawidłową postawę ciała i umie ocenić własną postawę ciała,

- rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka,

- dokonać pomiaru wysokości i masy ciała i z pomocą nauczyciela je zinterpretować,

- mierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku,

- wymienia zasady i metody hartowania organizmu,

- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych,

- przestrzegać w trakcie rywalizacji sportowej zasady czystej gry,

- szanować przeciwnika w trakcie rywalizacji sportowej,

- podporządkowuje się decyzjom sędziom.

Mini piłka koszykowa:

- wykonać celny rzut na kosz z biegu,

- wykonać rzut na kosz po minięciu przeciwnika,

- potrafi zastosować poznane elementy w grze szkolnej,

- umie grać w obronie.

Mini piłka nożna:

- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą,
- uderzyć piłkę na bramkę z różnych pozycji,
- przyjmować piłkę w miejscu i w ruchu,
- zastosować poznane elementy w grze,
- umie grać w obronie.

Mini piłka siatkowa:

- wykonać prawidłowe ustawienie całego ciała do odbicia sposobem górnym i dolnym przez siatkę do partnera,
- stosuje w grze odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
- przebić piłkę na drugą stronę boiska,
- zbić piłkę,
- wystawić piłkę partnerowi.

Mini piłka ręczna:

- kozłować piłkę w truchcie,
- podać piłkę jednorącz do partnera,
- podać piłkę kozłem do partnera,
- wykonać rzut na bramkę z miejsca i z wyskoku,
- wykonać rzut na bramkę ze strefy,
- umie grać w obronie.

Tenis stołowy:

- przyjąć prawidłową postawę przy stole do tenisa,
- wykonać prawidłowy serwis,
- opanować prawidłową technikę poruszania się przy stole i posługiwania się raketką.

Gimnastyka:

- wykonać podstawowe ćwiczenia na drążku gimnastycznym kształtujące siłę mięśni obręczy barkowej,
- wykonać przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył,
- wykonać prosty układ gimnastyczny,
- sprawić siłę mięśni brzucha,
- zna terminologię podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i umie je zademonstrować,
- wykonać proste skoki gimnastyczne przez ławeczkę i kozła,
- wykonać ćwiczenia kształtujące gibkość oraz wykonać próbę sprawnościową oceniającą gibkość dolnego odcinka kręgosłupa,
- wykonać podstawowe ćwiczenia z przyborami gimnastycznymi.

WYMAGANIA DLA WSZYSTKICH KLAS:

Strój: jednolite koszulki, ciemne spodenki sportowe, dres z długim rękawem i długimi spodniami, stój powinien być wygodny, nie krępujący ruchów ćwiczących.

Obuwie sportowe: niebrudząca i nieślizgająca się podeszwa, buty powinny być wygodne trzymające się stopy podczas wykonywania ćwiczeń.

Zgłaszanie nieprzygotowania do lekcji przez ucznia: dopuszcza się trzy nieprzygotowania w semestrze, każde kolejne powoduje wystawienie oceny niedostatecznej.

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego dla klas V i VI w Szkole Podstawowej nr 124 w Warszawie

Założenia ogólne

1. Celem głównym wychowania fizycznego jest zaszczepienie nawyków systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych, poprzez zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej.

2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć tj.: aktywne i systematyczne uczestniczenie w zajęciach.

3. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach z wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii.

4. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

5. Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w wyjątkowych okolicznościach w przypadku chwilowej niedyspozycji.

6. Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w zaliczeniach oraz sprawdzianach z powodu nieobecności lub nieprzygotowania do zajęć jest zobowiązany w ciągu tygodnia uzupełnić braki.

6. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony/zwolniona”

7. W przypadku opuszczenia ponad 50% lekcji bez usprawiedliwienia uczeń lub jego rodzice mogą złożyć wniosek o egzamin klasyfikacyjny. Zgodę na egzamin wyraża Rada Pedagogiczna.

8. Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych odbywa się wg. skali ocen;

1-niedostateczny

2-dopuszczający

3-dostateczny

4-dobry

5-bardzo dobry

6-celujący

9. Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.

10. Uczniowie są na bieżąco informowani o uzyskanych ocenach.

Sposoby oceniania osiągnięć uczniów.

1. Postawa ucznia i systematyczność udziału w zajęciach wf

- aktywność i zaangażowanie
- przygotowanie do zajęć [odpowiedni strój]
- systematyczność udziału w zajęciach
- postawa wobec przedmiotu
- wywiązywanie się z postawionych zadań
- udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych, udział w zawodach sportowych
- praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa
- stosunek do nauczyciela i do innych uczniów
- przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów
- kultura słowna

2. Poziom umiejętności ruchowych

- postęp w opanowaniu umiejętności sportowych i rekreacyjnych wymienionych w wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia

3. Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej

- znajomość zasad zdrowego trybu życia
- podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych
- podstawowe przepisy konkurencji LA
- poprawne nazewnictwo podstawowych ćwiczeń gimnastycznych
- przestrzeganie zasad fair play na boisku
- znajomość zasad bezpieczeństwa stosowanych podczas aktywności fizycznej
- znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.

Wymagania i umiejętności ucznia na określoną ocenę

Ocena celująca (cel)

- uczeń spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, zdyscyplinowaniem i odpowiedzialnością
- systematycznie jest przygotowany do zajęć [strój sportowy]
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji
- doskonale potrafi współpracować w zespole
- bez zarzutu stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć

- przestrzega zasad fair play
- chętnie pomaga w przygotowaniu i przeprowadzeniu zawodów szkolnych
- propaguje sportowy tryb życia
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą

Ocena bardzo dobra (bdb)

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany
- aktywnie i systematycznie pracuje nad poprawą sprawności motorycznej
- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania
- jest koleżeński i kulturalny wobec innych
- stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć
- współpracuje w zespole
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
- stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra (db)

- 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, nie dość dokładnie, z małymi błędami
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- często stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć

Ocena dostateczna (dst)

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji
- ma braki w wymaganych umiejętnościach
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole

- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku do kultury fizycznej

Ocena dopuszczająca (dop)

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji [brak stroju] ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną
- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

Ocena niedostateczna (ndst)

- uczeń nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej [notoryczny brak stroju]
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami
- ma bardzo niski poziom kultury osobistej
- nie potrafi przestrzegać norm społecznych