**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI W ZAWADCE**

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 odpowiednia 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.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - kryteria

1. Stosunek do przedmiotu :

* 1. frekwencja

– nieobecności ,

- spóźnienia ,

- nieusprawiedliwienia ,

* 1. dbałość o strój ćwiczebny , jego czystość i estetykę ,
	2. aktywność w czasie ćwiczeń ,
	3. właściwe zachowanie się wobec kolegów i prowadzących zajęcia w czasie ćwiczeń ,
	4. za szczególne zaangażowanie w lekcje, inwencję twórczą,
	5. przestrzeganie regulaminów obiektów sportowych,
	6. szczególne zaangażowanie w lekcje, inwencję twórczą
	7. podejście do zadań nadobowiązkowych :

- drobna naprawa sprzętu wynikająca nie z nakazu ,

- chęć pomocy w przygotowaniu sprzętu do ćwiczeń ,

-sposób przyjmowania poleceń wydanych przez nauczyciela ,

-udział w zajęciach pozalekcyjnych , pozaszkolnych i zawodach sportowych,

- pomoc w zorganizowaniu imprez sportowych

2. Sprawność fizyczna ucznia :

Sprawdziany :

* 1. lekkoatletyczne , wg tabeli norm ,
	2. w zakresie gier sportowych ( p. siatkowej, p. ręcznej, p. nożnej, p. koszykowej, uni-hokeja ) ,
	3. z gimnastyki ,
	4. z zakresu sprawności ogólnej(motoryka)
	5. z zakresu wiadomości.

3. Postęp w opanowaniu umiejętności i poprawie ogólnej sprawności fizycznej.

Przy ustalaniu oceny z wf w szczególności brany jest pod uwagę zaangażowanie i wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Ocena dwuskładnikowa

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Stopień | Wykonanie-wynik | Wysiłek |
| celujący | A | 6 |
| bardzo dobry | B | 5 |
| dobry | C | 4 |
| dostateczny | D | 3 |
| dopuszczający | E | 2 |
| niedostateczny | F | 1 |

 Nauczyciel wystawia każdą ocenę zgodnie rozporządzeniem wyżej ceniąc wysiłek ucznia niż kompetencje ruchowe. Średnią można by wyliczać wg wzoru:

 2 x ocena za wysiłek + ocena za wykonanie

 ocena końcowa =

 3

Hierarchia i wskaźniki preferencji kryteriów oceny ucznia z wychowania fizycznego

1. Wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie zadań lekcyjnych

2. Poziom i postęp w zakresie umiejętności ruchowych( sportowo-rekreacyjnych)

3. Poziom i postęp w zakresie sprawności motorycznej

4. Poziom wiedzy na temat kultury fizycznej

5. Aktywność sportowa( udział w zajęciach lub zawodach sportowych pozalekcyjnych).

6. Inne ……………………………………………………………………

**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:**

**Gimnastyka podstawowa**

• 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 – 800 m,

• 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.

**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 półgórne w marszu i biegu kozłem,

• rzut piłki jednorącz z biegu na bramkę,

• wykorzystanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej.

**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 oceny ucznia z wychowania fizycznego

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres  | Ocena  | Charakterystyka osiągnięć ucznia  |
| Ekstra ocena  | 6celująca  | - Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły lub też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.- Zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, powiatowych, gminnych, posiada klasę sportową.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres  | Ocena  | Charakterystyka osiągnięć ucznia  |
| Zakres ocen pomy-ślnych  | 5bardzo dobra | - Uczeń całkowicie i na bardzo dobrym poziomie opanował treści w zakresie umiejętności określonych w Podstawach programowych.- Posiada bardzo duży zasób wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje tę wiedzę w praktyczny m działaniu.- Jest bardzo sprawny fizycznie, systematycznie doskonali tę sprawność i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.- Jego postawa, zaangażowanie w sprawach zdrowia, sprawności i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.- Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres  | Ocena  | Charakterystyka osiągnięć ucznia  |
| Zakres ocen pomy-ślnych  | 4dobra | - Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy w zakresie umiejętności.- Zdobyte wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.- Dysponuje dobrą sprawnością fizyczną i nie potrzebuje większych bodźców do pracynad własnym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą zastrzeżeń.- Nie bierze udziału w sportowych zajęciach pozalekcyjnych.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres  | Ocena  | Charakterystyka osiągnięć ucznia  |
| Zakres ocen pomy-ślnych  | 3dostateczna | - Uczeń opanował umiejętności na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.- W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tę wiedzę, którą ma, nie zawsze potrafi wykorzystać w praktyce.- Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną i wykazuje małe postępy w usprawnianiu się.- Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej, do własnego zdrowia i sprawności fizycznej.- Jego aktywność ogranicza się tylko do udziału w lekcjach wychowania fizycznego.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres  | Ocena  | Charakterystyka osiągnięć ucznia  |
| Zakres ocen pomy-ślnych  | 2dopuszczająca | - Uczeń opanował umiejętności w stopniu mniej niż dostatecznym i ma poważne luki.- Ma małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, z usprawnianiem się, z higieną itp.- Jest mało sprawny fizycznie, nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.- Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres  | Ocena  | Charakterystyka osiągnięć ucznia  |
| ocena niezado-walająca  | 1niedostate-czna | - Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program (Podstawę programową) w zakresie umiejętności, wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z błędami.- Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.- Jest bardzo mało sprawny fizycznie i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.- Ma lekceważący stosunek do zajęć wf, na lekcjach wykazuje rażące braki w zakresie wychowania społecznego.  |