

Wymagania edukacyjne na lekcjach wychowania fizycznego w klasach V-VI szkoły podstawowej

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

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
przestrzeganie zasad uczciwego współzawodnictwa, szacunek dla partnera z zespołu, szacunek dla przeciwnika, sędziego itp
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
ocena śródroczna i roczna może być podwyższona, biorąc pod uwagę zaangażowanie ucznia w zajęcia (systematyczne przygotowanie, aktywny udział w lekcjach, chęć poprawy własnego wyniku itp)
- 3) sprawność fizyczną (**kontrola – bez oceny**)
Uczeń wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Elementy techniczne oceniane w klasie V- VI

lekka atletyka – bieg krótki ze start niskiego, marszobiegi w terenie, rzut małą piłką z rozbiegu, skok w dal z krótkiego rozbiegu – **oceniamy technikę a nie wynik.**

gimnastyka: – przewrót w przód z marszu, przewrót w tył z przysiadu, skok przez kozła z asekuracją, ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne (np. stanie na rękach, przerzut bokiem) – **oceniamy technikę**

mini piłka nożna: – prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku ruchu, strzał do bramki w biegu

mini koszykówka: – kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz w ruchu, rzut do kosza z biegu.

mini piłka ręczna: – rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu, – podanie jednorącz półgórne w biegu

mini piłka siatkowa: – odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, rozegranie piłki „na trzy”, zagrywka.

**Przy ocenianiu z w/w bierzemy pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany na lekcjach, zaangażowanie chęć poprawy swoich wyników, przestrzeganie zasad uczciwego współzawodnictwa.
Ocena śródroczna czy końcowa nie musi być średnią arytmetyczną ocen.**

Na ocenę celującą uczeń;

Umiejętności:

- **bezbłędnie wykonuje dane element techniczny ćwiczony na lekcjach (płynie szybko lub z przeciwnikiem) w czasie ustalonym indywidualnie przez nauczyciela.**

Wiadomości:

- uczeń wymienia podstawowe przepisy wszystkich gier zespołowych **przerabianych na lekcjach** (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna, wyjaśnia pojęcia zdrowia, wie co to hartowanie organizmu
- uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.
- opisuje zasady taktyki obrony i ataku
- rozumie i opisuje idee starożytnego i nowożytnego olimpizmu
- uczeń wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.

Wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń demonstrowa ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe.

Na ocenę bardzo dobrą uczeń:

Umiejętności:

- **bezbłędnie** wykonuje dany element techniczny **w dowolnym czasie i tempie (indywidualnym dla swoich predyspozycji)**

Wiadomości:

- uczeń wymienia podstawowe przepisy wybranych przez siebie gier zespołowych **przerabianych na lekcjach** (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna, wyjaśnia pojęcia zdrowia, wie co to hartowanie organizmu
- uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.
- opisuje zasady taktyki obrony i ataku
- rozumie i opisuje idee starożytnego i nowożytnego olimpizmu
- uczeń wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.

Wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń demonstrowa ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe.

Na ocenę dobrą uczeń:

Umiejętności:

- **wykonuje dany element techniczny z drobnym błędem (zna prawidłową technikę wykonania, popełnia jednak błąd)**

Wiadomości:

- uczeń wymienia podstawowe przepisy **przynajmniej jednej wybranej przez siebie** gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna, wyjaśnia pojęcia zdrowia, wie co to hartowanie organizmu
- uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.
- opisuje zasady taktyki obrony i ataku
- rozumie i opisuje idee starożytnego i nowożytnego olimpizmu
- uczeń wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.

Wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń demonstrowa ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe.

Na ocenę dostateczną uczeń:

Umiejętności:

- **stara się wykonać dany element techniczny, zna prawidłową technikę jednak podczas wykonywania robi wiele błędów.**

Wiadomości:

- uczeń wymienia podstawowe przepisy **przynajmniej jednej wybranej przez siebie** gry zespołowej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna, wyjaśnia pojęcia zdrowia, wie co to hartowanie organizmu
- uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.
- uczeń wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.

Na ocenę dopuszczającą uczeń:

Umiejętności:

- uczeń przy pomocy nauczyciela opisuje dane element techniczny, nie potrafi go prawidłowo wykonać, ale podchodzi i stara się to zrobić.

Wiadomości:

- uczeń ma problemy z wymienieniem podstawowych przepisów **przynajmniej jednej wybranej przez siebie gry zespołowej** (odpowiedzi ustne lub pisemny test), korzysta z pomocy nauczyciela.
- uczeń z pomocą nauczyciela opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna, wyjaśnia pojęcia zdrowia, wie co to hartowanie organizmu
- uczeń z pomocą nauczyciela omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.
- uczeń z pomocą nauczyciela wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.

Na ocenę niedostateczną uczeń:

Umiejętności:

- **nie stara się wykonać ćwiczenia, nie potrafi opisać prawidłowej techniki**

Wiadomości:

- uczeń **nawet z pomocą nauczyciela nie potrafi wymienić podstawowych przepisów ani jednej gry zespołowej** (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń nie potrafi z pomocą nauczyciela omówić pojęcia zdrowia, aktywności fizycznej
- uczeń nie potrafi z pomocą nauczyciela wymienić i omówić zasad aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.
- uczeń nie potrafi z pomocą nauczyciela wyjaśnić dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, nie potrafi ich wymienić.