

TREŚCI KSZTAŁCENIA I KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA 5A

Rok szkolny 2024/2025

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całociowej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera),
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa),
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki,
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem,
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych,
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej),
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo,
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną,
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu,
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem),
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez,
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją,
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych,
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu,
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody,
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych,
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i z urządzeń sportowych,
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia,
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności,
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Kompetencje społeczne. Uczeń:

1. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”:
 - szacunku dla rywala,
 - respektowania przepisów gry,
 - podporządkowania się decyzjom sędziego,
 - potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki,
 - podziękować za wspólną grę.
2. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.
3. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
4. Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.
5. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
6. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
7. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.
8. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.
9. Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.
10. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową następujących składników:

1. Umiejętności i aktywność:

- zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do swoich maksymalnych możliwości
- umiejętności techniczne
- postęp w usprawnieniu
- inwencja twórcza
- aktywny udział w zajęciach
- reprezentowanie szkoły w zawodach
- udział w zajęciach pozalekcyjnych w ramach SKS
- uprawianie sportu wyczynowo (uzyskiwanie znaczących osiągnięć)

2. Wiedza:

- Wiadomości z zakresu realizowanej podstawy programowej (m.in. przepisy mini gier zespołowych, rozgrzewka, edukacja zdrowotna)

3. Frekwencja - uczestnictwo w zajęciach:

- spóźnienia
- nieobecności usprawiedliwione
- nieobecności nieusprawiedliwione

4. Postawa ucznia:

- dyscyplina podczas zajęć
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
- przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- postawa "fair play" podczas lekcji
- higiena stroju i ciała
- współpraca w grupie

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY:

Celujący (6) – Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Osiąga duży postęp w usprawnianiu swoich zdolności fizycznych (np. poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Stosuje umiejętności w praktycznym działaniu: jest doskonały w różnych dyscyplinach i konkurencjach. Poziom wiedzy wykracza poza program danej klasy. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkursach, zawodach oraz w tworzeniu nowych rozwiązań. Jest bardzo zaangażowany na lekcji. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym. Reprezentuje barwy szkoły w rozgrywkach sportowych, bierze udział w mistrzostwach szkoły, bierze udział w zajęciach treningowych SKS-u lub w innym klubie sportowym. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

Bardzo dobry (5) – Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie. Osiąga wyniki według norm na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Osiąga poprawę w większości ćwiczeń. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Doskonale radzi sobie z większością ćwiczeń i wykazuje wysoki poziom umiejętności. Większość dyscyplin wykonuje na poziomie bardzo dobrym. Posiada bardzo duży zasób wiadomości z zakresu wychowania fizycznego. Umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań. Podejmuje duży wysiłek, wykazuje systematyczne starania. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły.

Dobry (4) – Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników, lecz nie w sposób systematyczny. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dobre postępy w tym zakresie. Opanowuje większość umiejętności w sposób właściwy. Dobrze radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. Sprawnie posługuje się wiedzą, zna większość zagadnień i pojęć z zakresu wychowania fizycznego. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, lecz jego starania nie są systematyczne.

Dostateczny (3) – Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki według norm na ocenę dostateczną. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Przeciętnie radzi sobie z większością dyscyplin sportowych. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia z zakresu wychowania fizycznego. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Uczestniczy w lekcji bez większego zaangażowania. Przejawia braki w zakresie postawy społecznej i w stosunku do kultury fizycznej.

Dopuszczający (2) – Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Posiada minimalne umiejętności fizyczne. Słabo radzi sobie z większością dyscyplin sportowych. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wykazuje zaangażowania podczas lekcji. Sporadycznie ćwiczy. Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego.

Niedostateczny (1) – Nie spełnia wymogów i założeń na ocenę dopuszczającą. Wykazuje się rażącym lekceważeniem przedmiotu.

Obniżenie wymagań edukacyjnych, zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego:

1. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
2. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię psychologiczno - pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony(a)".
3. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny.

Postanowienia końcowe:

1. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
2. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
3. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
4. Sytuacja wymieniona w punkcie 3 nie powoduje obniżenia oceny.

Szymon Jochymek