

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W KLASIE V

Szkoły Podstawowej nr 18 im. ks. Jana Kaczkowskiego we Wrocławiu

Przy ustalaniu oceny z zajęć wychowania fizycznego, oprócz wysiłku wkładanego przez ucznia w wykonywanie ćwiczeń, nauczyciel bierze również pod uwagę systematyczny udział ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Bez usprawiedliwienia często opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz w ciągu półrocza zgłosił więcej razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji niż to przewidziane w Statucie szkoły,
- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- Wykazuje brak aktywności na lekcji,
- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu,
- Nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela,
- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie
- w czasie gry stosuje błędną technikę
- podejmuje minimalne próby opanowania nowych umiejętności
- nie zależy mu na przyswojeniu nowych umiejętności
- nie wymienia zasad bezpieczeństwa
- w małym stopniu zna regulaminy obowiązujące w szkole
- zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia

- podejmuje próby uczestnictwa w prostych formach aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, przestrzegając podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego
- Piłka koszykowa: podania i chwyt w biegu doskonalenie, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem dolnym, piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem, lekkoatletyka: skok w dal z miejsca, bieg na 600 m, gimnastyka: przewrót w tył – wykonuje z dużymi błędami technicznymi.
- nie potrafi odpowiednio zastosować swoich umiejętności w minigrach
- nie potrafi w większości wymienić zasad rozgrzewki
- wymienia pojedyncze przepisy gier sportowych
- nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała
- zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie
- potrafi wskazać co najmniej jedną formę aktywności fizycznej odpowiednią dla siebie, uwzględniając warunki pogodowe i swoje możliwości.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest aktywny na zajęciach
- z reguły jest przygotowany do zajęć
- Piłka koszykowa: podania i chwyt w biegu doskonalenie, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem dolnym, piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem, lekkoatletyka: skok w dal z miejsca, bieg na 600 m, gimnastyka : przewrót w tył – wykonuje na miarę swoich możliwości.
- stosuje w miarę możliwości umiejętności techniczne w minigrach
- zorganizuje i poprowadzi prostą zabawę
- wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier sportowych
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa
- opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki
- zdarzają mu się przypadki niestosowania czystej gry, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry
- stara się być dobrym kibicem i sędzią

- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
- jest przygotowany do zajęć
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania – fizycznego
- Piłka koszykowa: podania i chwyt w biegu doskonalenie, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem dolnym, piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem, lekkoatletyka: skok w dal z miejsca, bieg na 600 m, gimnastyka: przewrót w tył – wykonuje z małymi błędami technicznymi.
- podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności
- zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową
- przeprowadza fragment rozgrzewki
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- omawia w taki sposób jak umie zasady zdrowego wypoczynku
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- stara się stosować zasady czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych
- świadomie dobiera różnorodne formy aktywności fizycznej, w tym ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, siłę i koordynację, oraz potrafi uzasadnić ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania
- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych
- jest zawsze przygotowany do zajęć
- Piłka koszykowa: podania i chwyt w biegu doskonalenie, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem dolnym, piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem, lekkoatletyka: skok w dal z miejsca, bieg na 600 m, gimnastyka: przewrót w tył – wykonuje technicznie bezbłędnie.
- prawidłowo wykonuje układ zwinnosciowo - akrobatyczny z przyborem

- potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- wymienia grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- definiuje i opisuje zasady rozgrzewki
- wymienia zasady aktywnego wypoczynku
- stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala respektuje przepisy czystej gry, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę
- doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych
- potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy
- dba o swoje zdrowie nie używając różnych używek
- motywuje innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
- inicjuje i organizuje aktywności ruchowe dla rówieśników, w tym osób o mniejszej sprawności lub specjalnych potrzebach edukacyjnych, promując zdrowy styl życia i zasady fair play.

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z pływania.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- W ciągu półrocza zgłosił co najmniej 8 razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.
- Uczeń nie respektuje zasad bezpieczeństwa.
- Nie podejmuje prób pływania ani ćwiczeń w wodzie.
- Nie potrafi przepłynąć odcinka samodzielnie.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa nad wodą i na pływalni.
- Potrafi wykonać proste ćwiczenia oddechowe w wodzie.
- Przepływa 10–15 m w dowolny sposób.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Wykonuje skok na nogi do wody z pozycji stojącej.

- Przepląwa 25 m jednym stylem (np. grzbietem).
- Potrafi płynąć z wydechem do wody.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Wykonuje skok na nogi w głąb wody.
- Pływa 25–50 m dwoma stylami (kraul, grzbiet).
- Zna i wykonuje podstawowe ruchy nóg i rąk w stylu klasycznym.
- Uczestniczy w prostych próbach sprawnościowych (czas na 25 m).

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Wykonuje poprawnie skok do wody na nogi z niewielkiej wysokości.
- Pływa 50 m w zmiennym stylu (np. 25 m grzbiet + 25 m kraul).
- Opanował/a podstawową koordynację ruchów w stylu klasycznym.
- Zna elementy ratownictwa wodnego (np. zasady holowania).

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Opanował/a poprawną technikę trzech stylów (grzbiet, kraul, żabka).
- Przepląwa 75 m bez przerwy.
- Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia ratownicze (np. holowanie kolegi na krótkim odcinku).
- Reprezentuje klasę lub szkołę w zawodach pływackich.