

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 5-6

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- osiąga najwyższy poziom sprawności fizycznej, wykraczając poza wymagania podstawy programowej.
 - systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach.
 - samodzielnie i poprawnie wykonuje złożone ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz gibkościowe, także z partnerem.
 - sprawnie stosuje przepisy i nazewnictwo w grach zespołowych, potrafi je samodzielnie organizować i sędziować.
 - posiada dogłębną wiedzę na temat pierwszej pomocy oraz zasad bezpieczeństwa, a także wie, jak postępować w przypadku najczęstszych kontuzji.
 - promuje aktywny tryb życia, motywuje rówieśników do ćwiczeń.
 - wykazuje się kreatywnością w rozwiązywaniu problemów.
 - bierze udział w zawodach sportowych na szczeblu powiatowym i wyższym.
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- w pełni opanował wszystkie wymagania.
 - jest systematyczny i aktywny na lekcjach.
 - wykonuje ćwiczenia wzmacniające, gibkościowe i koordynacyjne, a także proste kroki w tańcach tradycyjnych i nowoczesnych.
 - poprawnie stosuje techniki w grach zespołowych (koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna, siatkówka) i w lekkoatletyce.
 - posiada solidną wiedzę na temat zasad bezpieczeństwa i potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku drobnych urazów.
 - wzorowo współpracuje z rówieśnikami, przestrzega zasad fair play.
 - chętnie pełni role organizatora lub sędziego w ramach zawodów szkolnych.
-

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- opanował większość wymagań.
 - systematycznie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.
 - wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe i techniki w grach zespołowych, ale zdarzają mu się błędy.
 - uczestniczy w marszobiegach i grach wytrzymałościowych.
 - zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i zdrowego stylu życia, potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy.
 - chętnie współpracuje w grupie i stara się postępować zgodnie z zasadami fair play, choć jego zaangażowanie może być nierównomierne.
-

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- opanował podstawowe wymagania.
 - w miarę systematycznie, ale często z niechęcią bierze udział w lekcjach.
 - ma trudności z poprawnym wykonywaniem bardziej skomplikowanych ćwiczeń i technik.
 - wiedza z zakresu zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa jest minimalna.
 - wymaga motywacji ze strony nauczyciela lub rówieśników w podejmowaniu działań.
-

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- ma poważne braki w umiejętnościach i wiedzy.
- unika aktywności fizycznej na lekcjach.
- wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia, często niepoprawnie.

- wykazuje duże braki w wiedzy na temat zasad bezpieczeństwa.
 - nie wykazuje chęci do pracy ani współpracy z grupą.
-

Ocena niedostateczna (1)

Uczeń:

- nie opanował wymagań podstawy programowej.
- regularnie odmawia udziału w zajęciach.
- ignoruje polecenia nauczyciela i nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.
- swoją postawą uniemożliwia realizację celów lekcji.

Ocenianie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi z wychowania fizycznego:

Ocena powinna opierać się przede wszystkim na:

- **Indywidualnych postępach** w stosunku do ich własnych możliwości i wcześniejszych osiągnięć,
- **Zaangażowaniu i wysiłku** wkładanym w zajęcia,
- **Aktywnym uczestnictwie** w grach i ćwiczeniach, nawet jeśli ich wykonanie odbiega od ogólnie przyjętych standardów,
- **Umiejętności współpracy** i przestrzeganiu zasad fair play.

WYMAGANIA EDUKACYJNE ZGODNIE Z PODSTAWĄ PROGRAMOWĄ DLA KLAS 5-6:

Dział I: Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- Wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.
 - Wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe — indywidualnie i z partnerem.
 - Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem.
 - Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej, a także w trakcie codziennych czynności.
 - Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
 - Opowiada o znaczeniu rozgrzewki, opisuje jej zasady i przeprowadza jej część.
-

Dział II: Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- Omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, posługując się specyficznym nazewnictwem.
- W koszykówce: potrafi poruszać się po boisku, kozłować, podawać i rzucać do kosza.
- W piłce nożnej: potrafi poruszać się po boisku, prowadzić, podawać i strzelać do bramki.
- W piłce ręcznej: potrafi poruszać się po boisku, kozłować, podawać i rzucać do bramki.
- W siatkówce: potrafi przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę, a także uczestniczyć w rzucance siatkarskiej.
- Uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione powyżej.
- Uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych.

- Organizuje z rówieśnikami co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.
-

Dział III: Lekkoatletyka

Uczeń:

- Uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy.
 - Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.
 - Wykonuje bieg przez przeszkody.
 - Wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu.
 - Wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego.
 - Wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu.
 - Wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.
-

Dział IV: Taniec

Uczeń:

- Wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.
-

Dział V: Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym.
 - Omawia korzyści płynące z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.
-

Dział VI: Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- Wykonuje testy sprawności fizycznej (szybkość, wytrzymałość tlenowa, siła, gibkość) i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
-

Dział VII: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń:

- Właściwie przygotowuje się do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce, strój i rozgrzewkę.
 - Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł podczas rywalizacji.
 - Omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach.
 - Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
 - Wykonuje elementy samoasekuracji.
 - Omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych.
-

Dział VIII: Kompetencje społeczne

Uczeń:

- Rozumie ideę olimpizmu i zasady fair play.
- Uczestniczy w rywalizacji sportowej, przestrzegając zasad fair play, i okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i innym uczestnikom.
- Współdziała w grupie, komunikuje się efektywnie i pełni funkcje organizatora, sędziego i kibica.
- Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
- Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań problemowych.
- Nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji.

- Współpracuje w grupie, szanując poglądy innych, i motywuje mniej sprawnych rówieśników.
- Wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie