

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne

Klasa V

Ocena celująca

- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, wymienia różne rodzaje testów sprawnościowych, wykonuje wybrane próby sprawnościowe, pokazuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, sam i z rówieśnikiem.

- zna i wymienia podstawowe przepisy gier sportowych, opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej z innego kraju, zna definicję rozgrzewki i opisuje jej zasady. Uczeń wykonuje i stosuje w grze w stopniu ponad bardzo dobrym: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu, rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rzutu i chwytu ringo. W stopniu ponad bardzo dobrym wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, a także lekkoatletyczne takie jak rzuty, biegi i skoki, przeprowadza fragment rozgrzewki.

- wie dlaczego należy przestrzegać konkretnych reguł w rywalizacji sportowej, omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, zna elementy samoobrony.

- wyjaśnia pojęcie zdrowia, wymienia zasady i zna metody hartowania organizmu, zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą, zna ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżącej, a także podczas różnych sytuacji codziennych, bardzo często podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, dobrą, dostateczną, dopuszczającą.

Ocena bardzo dobra

- uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, wymienia różne rodzaje testów sprawnościowych, wykonuje wybrane próby sprawnościowe, pokazuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, sam i z rówieśnikiem.

- zna i wymienia podstawowe przepisy gier sportowych, opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej z innego kraju, zna definicję rozgrzewki i opisuje jej zasady. Uczeń wykonuje i stosuje w grze w stopniu bardzo dobrym: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu, rzutu i strzału piłki do bramki

w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rzutu i chwytu ringo. W stopniu bardzo dobrym wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, a także lekkoatletyczne takie jak rzuty, biegi i skoki, przeprowadza fragment rozgrzewki.

- wie dlaczego należy przestrzegać konkretnych reguł w rywalizacji sportowej, omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, zna niektóre elementy samoobrony.

- wyjaśnia pojęcie zdrowia, wymienia zasady i zna niektóre metody hartowania organizmu, zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą, zna ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i stojącej, często podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, dostateczną, dopuszczającą.

Ocena dobra

- uczeń zna więcej niż jedną grupę mięśniową i potrafi ją wskazać, zna więcej niż jedną próbę sprawnościową, zna wybrane ćwiczenia na koordynację oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe.

- uczeń zna zasady i przepisy przynajmniej więcej niż jednej gry zespołowej, zna grę rekreacyjną z innego kraju europejskiego, potrafi opisać przynajmniej jedną grę zespołową w ujęciu techniki i taktyki, wie czym jest rozgrzewka, nie do końca zna jej wszystkie zasady, stara się aktywnie uczestniczyć w minigrach i grach szkolnych, organizuje wspólne z rówieśnikiem wybraną grę zespołową, na poziomie dobrym wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, a także lekkoatletyczne takie jak skoki, rzuty i biegi.

- uczeń prawie zawsze stara się przestrzegać reguł i przepisów wybranych gier zespołowych, z pomocą nauczyciela omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, zna prawie wszystkie zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, potrafi zastosować zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych, korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego.

- uczeń wie czym jest zdrowie, wie jakie są pozytywne mierniki zdrowia, z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy, stara się podejmować aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych, zna niektóre ćwiczenia oddechowe.

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, dopuszczającą.

Ocena dostateczna

- uczeń z pomocą nauczyciela potrafi wskazać grupę mięśniową, potrafi pokazać prawidłową postawę ciała, uczeń zna przynajmniej jeden test sprawności fizycznej, podchodzi do prób sprawnościowych oceniających siłę, gibkość oraz wytrzymałość tlenową.

- uczeń zna zasady i przepisy przynajmniej jednej gry zespołowej, z pomocą nauczyciela potrafi rozróżnić technikę i taktykę w wybranej grze zespołowej, wie czym jest rozgrzewka i z pomocą nauczyciela potrafi opisać jej zasady, uczeń w stopniu średnim wykonuje i stosuje w grze: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu, rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rzutu i chwytu ringo. Uczeń rzadko uczestniczy w minigrach i grach szkolnych, wykonuje tylko niektóre ćwiczenia gimnastyczne i to z pomocą nauczyciela, ma problem z wykonaniem prawidłowych ćwiczeń lekkoatletycznych takie jak skoki, rzuty i biegi.

- uczeń nie zawsze przestrzega wyznaczonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, nie zna wszystkich zasad korzystania ze sprzętu sportowego, niekiedy stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.

- uczeń częściowo wie czym jest zdrowie, nie wymienia wszystkich zasad hartowania organizmu, rzadko podejmuje jakąkolwiek aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą.

Ocena dopuszczająca

- uczeń nie potrafi wskazać żadnych grup mięśniowych, nie wie do końca czym jest prawidłowa postawa ciała, uczeń nie zna wybranych prób testowych, uczeń nie przyswoił elementów ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczeń gibkościowych

- uczeń nie zna podstawowych wybranych gier zespołowych, nie rozróżnia pojęć techniki i taktyki w wybranej grze zespołowej, uczeń wie czym jest rozgrzewka, jednak nie zna jej zasad. Uczeń ma duży problem z wykonaniem i zastosowaniem w grze: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu, rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rzutu i chwytu ringo. Bierność ucznia w minigrach oraz grach szkolnych, uczeń ma duży problem z wykonaniem przewrotów w przód i w tył, a także podstawowych elementów lekkoatletycznych jak skoki, biegi i rzuty.

- uczeń, nie potrafi wyjaśnić dlaczego należy przestrzegać wyznaczonych reguł w trakcie rywalizacji, nie zna zasad i regulaminów, w ogóle albo z pomocą nauczyciela wykonuje asekuracje podczas ćwiczeń, nie korzysta bezpiecznie ze sprzętu.

- uczeń nie zna pojęcia zdrowia, nie do końca potrafi wyjaśnić czym jest hartowanie organizmu, uczeń nie stara się wykonać prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach wyjściowych, nie podejmuje dodatkowej aktywności fizycznej.

Wymagania z wychowania fizycznego dla uczniów z dostosowaniami ujętymi w orzeczeniu.

- 1) Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia posiadającego opinie PPP .
- 2) Nauczyciel wychowania fizycznego wdraża indywidualne zalecenia poradni w stosunku do opiniowanych uczniów, przede wszystkim:
 - a) Zachęca ucznia do działania i motywuje do wykonania ćwiczeń
 - b) dzieli zadanie na etapy i zachęca do podejmowania nowego wyzwania
 - c) ocenianie przede wszystkim wysiłku wkładanego w dane ćwiczenie lub zadanie
 - d) zachęcać do rywalizacji wtedy, kiedy uczeń ma szansę rywalizować z uczniami
 - e) dużo czasu poświęcić na pokaz danego ćwiczenia
 - f) starać się wspierać ucznia na każdym kroku
 - g) ukierunkowywać w działaniu
 - h) oceniać pozytywne zachowania
 - i) wdrożenie większej ilości ćwiczeń w celu lepszego przyswojenia złożonego zadania przed ucznia
 - j) częste tłumaczenie i wyjaśnianie
 - k) w ocenianiu zwracanie większej uwagi na zaangażowanie i wysiłek włożony w wykonane zadanie, niż ostateczny efekt.