

<p>Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego w kl. V</p>
<p>Uczeń otrzyma ocenę <u>celującą</u>, jeżeli:</p> <p>opanuje w pełnym zakresie wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej tj. wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie 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 oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności; omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część; omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych; potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, koźlować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, koźlować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrzywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucanie siatkarskiej; uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu); 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; wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych; wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym; omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia; wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę; wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji; omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej; korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo; rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć; współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; wzmacnia poczucie własnej wartości; buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin zawartych w programie nauczania, • chętnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych i osiąga znaczące wyniki, • chętnie bierze udział z zawodach sportowych organizowanych podczas zajęć, • jest zawsze przygotowany – posiada odpowiedni strój na lekcje wychowania fizycznego oraz aktywnie w nich uczestniczy, • osiąga postęp w usprawnianiu się – poprawa w osiągnięciach
<p>Uczeń otrzymuje ocenę <u>bardzo dobrą</u>, jeżeli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opanuje w pełnym zakresie wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej (jw.) • ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin zawartych w programie nauczania • chętnie reprezentuje szkołę w zawodach szkolnych • osiąga widoczny postęp w rozwoju sprawności i umiejętności • jest przygotowany do zajęć – posiada odpowiedni strój na lekcje wychowania fizycznego oraz aktywnie w nich uczestniczy

<p>Uczeń otrzymuje ocenę <u>dobrą</u>, jeżeli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opanuje w pełni swoich możliwości wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej (jw.) • sporadycznie zdarzy mu się być nieprzygotowanym do zajęć – brak odpowiedniego stroju • aktywnie uczestniczy w zajęciach • większość ćwiczeń wykonuje dobrze • podejmuje wysiłek, stara się, jednak nie zawsze • brak stałej poprawy – wykazuje tendencje pojedynczo
<p>Uczeń otrzymuje ocenę <u>dostateczną</u>, jeżeli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opanował materiał programowy na poziomie przeciętnym (jw.) • ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi • wykazuje niski postęp w usprawnieniu • na poziomie przeciętnym radzi sobie w poszczególnych dyscyplinach • jest często nieprzygotowany do zajęć – brak odpowiedniego stroju • przejawia duże braki w zakresie zaangażowania i postępu nauczanych elementów
<p>Uczeń otrzymuje ocenę <u>dopuszczającą</u>, jeżeli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opanował materiał programowy znacznie poniżej poziomu przeciętnego (jw.) • opanował minimalną ilość wiadomości • ćwiczenia wykonuje niepewnie, niechętnie z dużymi błędami technicznymi • wykazuje bardzo mały postęp w usprawnieniu • jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć • nie uczestniczy aktywnie w lekcjach, • brak zaangażowania i postępu nauczanych elementów
<p>Uczeń otrzymuje ocenę <u>niedostateczną</u>, jeżeli:</p> <p>Odmawia wykonania ćwiczeń lub nie potrafi ich wykonać nawet z pomocą. Nie podejmuje aktywności, łamie zasady gry. Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych. Nie współpracuje, łamie zasady fair play i normy społeczne. Nie podejmuje prób wykonania testów. Bardzo często jest nie przygotowany do zajęć.</p>

Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych:

- podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego,
 - aktywne uczestnictwo podczas lekcji wychowania fizycznego, pozwala na rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych,
 - udział w zawodach sportowych, umiejętność współpracy podczas gier zespołowych jako rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej - elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie,
 - sprawdzian umiejętności technicznych z wyznaczonych dyscyplin sportowych, rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego,
 - znajomość przepisów danej dyscypliny sportowej na poziomie nauczonym jako doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną,
 - postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
 - sumiennosc i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu, stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach,
 - wkład pracy w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój), rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie
 - osiągnięty postęp w wynikach sportowych w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania,
 - poziom zdobytej wiedzy z nauczanych elementów,
- Zwolnienie od lekarza lub rodzica/prawnego opiekuna z wykonywania ćwiczeń nie zwalnia dziecka z lekcji. Podczas zajęć wychowania fizycznego dziecko zwolnione z ćwiczeń zdobywa wiedzę z danego tematu. lekcji. Ze względu na specyfikę przedmiotu nie wyróżnia się zakresu materiału na ocenę śródroczną i roczną.