

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA V

OBSZARY PODLEGAJĄCE OCENIE

Systematyczność - Systematyczne uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zaznaczane są również zwolnienia od rodzica lub lekarza oraz nieobecności. Każdy przypadek braku stroju sportowego lub braku odpowiedniego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie.

Aktywność na lekcji - Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa, otrzymuje plus. Plusy uczniowie otrzymują za przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych. Minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów.

Wiedza i umiejętności - Przy wiedzy i umiejętnościach ruchowych oceniana jest technika wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Brane są pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe, np. prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. W tym obszarze ocenie polegać będzie również praktyczne stosowanie wiedzy.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp.

Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność – jedna ocena w miesiącu.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – zgodnie z ustaleniami z uczniami po ocenie poziomu umiejętności grupy.
4. Aktywność dodatkowa – ilość uzależniona od podejmowanych aktywności.

Ocena śródroczna lub roczna jest wypadkową oceną z tych trzech lub czterech obszarów.

Poniżej PZO w ujęciu tabelarycznym:

***WYMAGANIA EDUKACYJNE 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.
4. wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
5. opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
6. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
7. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
8. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
9. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
10. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
11. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
12. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
13. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
14. wyjaśnia pojęcie zdrowia;
15. opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
16. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
17. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
18. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

***WYMAGANIA - INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE UCZNIA**

Ocena za umiejętności ruchowe wystawiana jest po zrealizowaniu odpowiedniego etapu nauczania. Kontroli i ocenie będą podlegać umiejętności z następujących grup:

- technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji z gier zespołowych, gimnastyki, lekkoatletyki,
- podczas wykonywania elementów technicznych oceniane będą : estetyka, płynność , tempo i poprawność wykonania danego ćwiczenia/zadania.

Ocenie mogą podlegać umiejętności z dyscyplin sportowych:

piłki nożnej - prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku
koszykówki - kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku
siatkówki - odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym
piłki ręcznej - rzut piłki do bramki w ruchu
lekkoatletyki – bieg krótki ze startu niskiego
gimnastyki - przewrót w przód z marszu