

WYMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli:

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	bardzo dobry plus
2	15	bardzo dobry
3	14	dobry plus
4	13	dobry
5	12	dostateczny plus
6	11	dostateczny
7	10 i mniej	dopuszczający

3. sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu niskiego 60 m
- pomiar siły względnej (mm ramion): zwis i podciąganie na drążku
- biegi przedłużone: 800 / 1000 m.
- rzut piłeczką palantową

4. obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 x 5 m – pomiar zdolności szybkościowo – siłowo – koordynacyjnych
- 20 m wahadłowy bieg wytrzymałościowy (beep test) – pomiar zdolności wytrzymałościowych
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – pomiar zdolności siłowo – wytrzymałościowych całego ciała
- skok w dal z miejsca – pomiar skoczności i siły

Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5. ocena wybranych umiejętności ruchowych:

- ✗ gimnastyka – przewrót w przód z półprzysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- ✗ minipiłka nożna – prowadzenie piłki prawą lub lewą nogą, uderzenie na bramkę z rozbiegu
- ✗ minikoszykówka – kozłowanie piłki w marszu lub biegu ze zmianą ręki kozłującej, rzut do kosza z dwutaktu,
- ✗ minipiłka ręczna – rzut na bramkę z biegu, podania jednorącz półgórne w biegu, kozłowanie piłki
- ✗ minipiłka siatkowa – odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka z 3-4 m
- ✗ wiadomości – uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych.

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY PÓŁROCZNEJ LUB ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- uzyskuje bardzo znaczne postępy w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego,
- potrafi wykonać ćwiczenia o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wynik drużyn szkolnych w zawodach sportowych,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

C) KOMPETENCJE SPOŁECZNYCH:

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów sportowych,

- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. Bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH:

- uzyskuje ocenę celującą w miesiącu za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego.

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- zalicza sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- uzyskuje bardzo znaczne postępy w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego,
- potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wynik drużyn szkolnych w zawodach sportowych,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

C) KOMPETENCJE SPOŁECZNYCH:

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym,

- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wynik drużyn szkolnych w zawodach sportowych,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH:

- uzyskuje ocenę bardzo dobrą w miesiącu za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego.

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji nauczyciela,
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- zalicza sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego,
- potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach sportowych,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane

w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i merytorycznego.

C) KOMPETENCJE SPOŁECZNYCH:

- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH:

- uzyskuje ocenę dobrą w miesiącu za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego.

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji nauczyciela,
- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnienia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- zalicza sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego,
- potrafi wykonać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie, i zawsze mało efektywnie np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- wykonuje ćwiczenie prawie zawsze nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i merytorycznego.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach sportowych.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH:

- uzyskuje ocenę dostateczną w miesiącu za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego.

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- bardzo często jest nie przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina strój sportowy,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji nauczyciela,
- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnienia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- zalicza niektóre sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego,
- potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie, i zawsze mało efektywnie np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

- wykonuje ćwiczenie zawsze nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i merytorycznego.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach sportowych,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH:

- uzyskuje ocenę dopuszczającą w miesiącu za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina strój sportowy,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje,
- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnienia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego,
- nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie, i zawsze mało efektywnie np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,

- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- wykonuje ćwiczenie zawsze nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i merytorycznego.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

- nie bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach sportowych,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH:

- uzyskuje ocenę niedostateczną w miesiącu za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach,
- wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem (1 miesiąc)
- ocena poprawiona jest oceną ostateczną,
- uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosowane do swoich możliwości.