**Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klas V - VI z wychowania fizycznego - realizacja programu nauczania wychowania fizycznego** „**MAGIA RUCHU”**

**Wymagania szczegółowe są opisane zgodnie ze schematem z podstawy programowej, tj. dla klasy IV, klas V–VI oraz VII–VIII.**

|  |
| --- |
| **Klasa V–VI**  |
| **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**  |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej  |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:**  | **2. W zakresie umiejętności 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;  | 1. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
2. demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
3. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;
 |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji**  |
| **W zakresie wiadomości uczeń:**  | **W zakresie umiejętności uczeń:**  | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:**  |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;
2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;
 | 1. wykonuje test Coopera;
2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów;
3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;
 | 1. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
2. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości
 |
| 1. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
2. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.
 | 1. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;
2. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;
3. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;
4. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;
5. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;
6. wykonuje skok w dal z miejsca;
7. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;
8. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;
9. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;
10. wykonuje indywidulanie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,;
11. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.
 | psychofizycznych; 10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze). |
| **2. Aktywność fizyczna**  |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej  |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:**  | **2. W zakresie umiejętności uczeń:**  |
| 1. wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
2. opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
3. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
4. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np.

WHO lub UE);  | 1. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
2. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
 |
| 1. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
2. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;
 | 1. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
2. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
3. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
4. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne

(np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 1. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru;
2. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
3. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
4. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
5. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
6. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
7. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; 14) przeprowadza fragment rozgrzewki;
 |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji**  |
| **W zakresie wiadomości uczeń:**  | **W zakresie umiejętności uczeń:**  | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:**  |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;
2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;
3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych;
4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku;
5. wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed
 | **LEKKOATLETYKA** 1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;
2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;
3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;
4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową;
5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów,
 | 1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady

„czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; 1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
 |
| wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady; 1. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;
2. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie;
3. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;
4. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.
 | sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką; 1. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;
2. organizuje klasowe zawody lekkatletyczne, z pomocą nauczyciela.

**MINIGRY ZESPOŁOWE** **Minikoszykówka** 1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;
2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;
3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;
4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;
5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;
6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3…;
7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;
8. wykonuje obronę „każdy swego”;
9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;
10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

**Minipiłka ręczna** 1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;  | 1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
2. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię .
 |
|  | 1. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;
2. wykonuje rzut karny do bramki;
3. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
4. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;
5. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;
6. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;
7. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;
8. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

**Minipiłka siatkowa** 1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;
2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach;
3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku;
4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;
5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;
6. wykonuje atak piłki po prostej;
7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;
 |  |
|  | **Minipiłka nożna** 1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;
3. wykonuje podanie piłki do partnera;
4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;
5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;
7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

**GIMNASTYKA** 1. wykonuje przewrót w przód z marszu;
2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;
3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;
4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;
6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;
 |  |
|  | 1. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;
2. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;
3. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;
4. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;
5. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;
6. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.

 **GRY REKREACYJNE** **Badminton** 1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakietki;
2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;
3. wykonuje odbiór serwu;
4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;
5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;
6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;

**Tenis stołowy** 1. porusza się z rakietką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;
2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu
 |  |
|  |  i w ruchu; 1. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;
2. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);
3. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;

**TANIEC** 1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;
2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;
3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;
4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);
5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.
 |  |
| **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**  |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej  |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:**  | **2. W zakresie umiejętności uczeń:**  |
| 1. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
2. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia

lub życia; 1. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
2. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;
 | 1. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
3. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);
 |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji**  |
| **W zakresie wiadomości uczeń:**  | **W zakresie umiejętności uczeń:**  | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:**  |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych;
2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych;
3. wyjaśnia co to jest falstart;
4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą;
5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu;
6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.
 | 1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych;
2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku;
3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku; 4. prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad;
4. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;
5. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;
6. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych;
7. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;
8. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;
9. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.
 | 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
2. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.
 |
| **4. Edukacja zdrowotna**  |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej  |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:**  | **2. W zakresie umiejętności uczeń:**  |
| 1. wyjaśnia pojęcie zdrowia;
2. opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
 | 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;  |
| 1. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
2. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);
 | 1. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
2. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;
 |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji**  |
| **W zakresie wiadomości uczeń:**  | **W zakresie umiejętności uczeń:**  | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:**  |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. definiuje pojęcie zdrowia;
2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia;
3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia;
5. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.
 | 1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;
2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe;
3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi;
4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;
5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;
6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.
 | 1. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
2. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
3. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
4. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.
 |

 **Ocena z wychowania fizycznego.**

Nauczyciel wychowania fizycznego stosuje elementy oceniania kształtującego. Głównym kryterium oceny jest wkład pracy ucznia, systematyczność, obowiązkowość oraz aktywność. Uczeń otrzymuje informację zwrotną od nauczyciela jakie elementy wykonuje prawidłowo a które należy jeszcze poprawić. W dzienniku Librus nauczyciel wpisuje oceny z poszczególnych działów oraz z systematycznego noszenia stroju, prowadzenia rozgrzewki oraz udziału w zawodach sportowych.

**Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:**

**Plusy (+)** uczniowie otrzymują za: przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, posiadanie stroju, wykonywania ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnychmożliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, aktywny udział w rozgrzewce. stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów i zasad bhp oraz zasady fair play, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych., wygrany mecz, wygrane wyścigi rzędów.

**Minusy (-)** uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak stroju, mało aktywny udział w rozgrzewce, nieprzestrzeganie zasad podczas gier i zabaw, niewykonywanie poszczególnych zadań ruchowych podczas lekcji.

Ocenianie

1. Każdy uczeń podczas semestru otrzymuje ocenę za przeprowadzeni rozgrzewki.
2. Każdorazowo na wf jest sprawdzany strój i obuwie (strój musi być kompletny czyli spodenki i koszulka). Co miesiąc uczeń otrzymuje ocenę za systematyczne noszenie stroju.

6 – uczeń zawsze miał strój

5 – uczeń raz nie miał stroju

4 – uczeń 2 razy nie miał stroju

3 – uczeń 3 razy nie miał stroju

2 – uczeń 4 razy nie miał stroju

1 – uczeń 5 razy i więcej nie miał stroju

1. Z każdego działu z wf uczeń otrzyma jedną ocenę, która będzie sumą punktów do dane elementy techniczne z danej dyscypliny. W ciągu roku uczeń otrzyma ocenę z

Lekkoatletyki

Gimnastyki

Piłki nożnej

Piłki ręcznej

Piłki koszykowej

Piłki siatkowej

Gier rekreacyjnych

Taniec

1. Za każdy udział w zawodach uczeń otrzymuje cząstkową ocenę celującą plus punkty z zachowania.
2. Uczeń ma możliwość poprawienia każdej oceny. Termin i godzinę ustala z nauczycielem.
3. Uczeń ma możliwość zaliczenia każdej brakującej oceny. Termin i godzinę ustala z nauczycielem.
4. Za udział w zajęciach pozalekcyjnych typu sks uczeń otrzymuje punkty z zachowania, oraz jedną ocenę cząstkową na koniec semestru.

100 – 80% obecności na zajęciach – celująca

79 – 50% obecności na zajęciach – bardzo dobra

**Uczeń jest zobowiązany do zaliczenia poszczególnych testów i prób sprawnościowych, z których nie posiada oceny cząstkowej w terminie uzgodnionym z nauczycielem, jednak nie później niż tydzień przez konferencją klasyfikacyjną. W wypadku, kiedy uczeń nie zaliczy brakujących testów i prób sprawnościowych, wtedy otrzymuje z nich ocenę niedostateczną.**

Rozporządzenie MEN z 2015 roku mówi, iż uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego częściowo, ma być obecny na lekcjach i ma zostać oceniony. Ocenie takich uczniów podlegać będzie systematyczność, obowiązkowość, postawa oraz wiadomości i umiejętności inne niż ruchowe.

**Ocena niedostateczna nie wynika z braku możliwości czy braku uzdolnień ucznia. Należy ją traktować wyłącznie jako skutek całkowitej niechęci ucznia do przedmiotu i do pracy na lekcjach oraz braku zaangażowania.**