

# WYMAGANIA EDUKACYJNE I SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VI

## I Wymagania edukacyjne

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brane pod uwagę są następujące czynniki:

- wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć;
- zaangażowanie w przebieg lekcji;
- przygotowanie do zajęć;
- właściwy stosunek do przedmiotu, współwiczącego (zasady Fair play), własnego ciała;
- stopień opanowania materiału dydaktycznego.
- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków.
- aktywność fizyczna.
- frekwencja na zajęciach

## II Zasady oceniania

1. Ocena dokonywana jest w sposób jawny.
2. Uczniowie dobrze znają kryteria oceniania.
3. Ocenianie jest systematyczne.
4. Na prośbę ucznia ocenie towarzyszyć powinien obszerny komentarz.
5. Ocenianie powinno wykazywać uczniom mocne i słabe strony ich pracy.
6. Ocenianie powinno być obiektywne, ale także zindywidualizowane oraz zależne od możliwości ucznia tak, aby uwzględniało jego wkład pracy.
7. Sprawdziany umiejętności technicznych są zapowiadane tydzień wcześniej wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
8. Ocenę sprawności motorycznej, nauczyciel przeprowadza bez wcześniejszej zapowiedzi.
9. Uczeń nieobecny na sprawdzianie, zalicza ten sprawdzian, jeżeli jest możliwość, w ciągu dwóch tygodni. Jeśli uczeń nie skorzysta z możliwości zaliczenia, nauczyciel wpisuje ocenę niedostateczną.
10. W semestrze uczeń podlega ocenie minimum 5 razy, z czego 3 razy z zakresu elementów drużynowych gier sportowych, gimnastyki, lekkoatletyki. Kolejne oceny wynikają z zaangażowania, przygotowania do lekcji (strój sportowy), wiadomości (rozgrzewka, historia sportu i aktualne wydarzenia sportowe, przepisy gier i zabaw, odżywianie i higiena i.t.p.).
11. Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji, uczeń otrzymuje „+”. Trzy takie znaki w semestrze zamienia się na częściową ocenę bardzo dobrą.
12. Za szczególny wkład pracy, zaangażowanie w tok lekcji, udział w nadobowiązkowych zajęciach uczeń może otrzymać ocenę celującą lub bardzo dobrą.
13. Za brak dyscypliny na lekcji, używanie sprzętu bez pozwolenia i niezgodnie z jego przeznaczeniem, stwarzanie zagrożenia dla siebie i współwiczących uczeń otrzymuje „-”, czwarty taki znak skutkuje oceną niedostateczną.
14. Uczeń który trzykrotnie otrzyma minus za brak stroju, za czwartym razem otrzymuje ocenę niedostateczną. Każde kolejne nieprzygotowanie to ocena niedostateczna.
15. Przy ocenianiu ucznia bierze się pod uwagę postępy, jakie uczeń wykazuje.
16. Za osiągnięcie wysokich wyników sportowych na szczeblu powiatu uczeń otrzymuje ocenę celującą.

17. Za rażące łamanie podstawowych przepisów BHP na lekcji w –f uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

**Sprawdziany umiejętności z zakresu drużynowych gier sportowych, gimnastyki i lekkoatletyki będą dobierane w zależności od poziomu psychomotorycznego klasy, warunków, zainteresowań uczniów i potrzeb szkolnych, jednak zgodnych z realizowanym programem nauczania.**

## **Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego klasa VI**

### **W zakresie umiejętności uczeń:**

- 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
- 4) wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 5) uczestniczy w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 6) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 7) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 8) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 9) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 10) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 11) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 12) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 13) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 14) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;

- 15) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 16) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ;
- 17) przeprowadza fragment rozgrzewki;
- 18) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 19) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 20) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);
- 21) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 22) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 23) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;

**W zakresie wiedzy uczniów:**

- 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. ŚOZ lub UE);
- 8) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 9) 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);

### **Kompetencje społeczne ucznia klasy VI**

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;

2.pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

3.wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

4.wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

5.omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;

6.identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;

7.wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

8.wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

9.współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;

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).