

## **Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne dla klas V w Szkole Podstawowej nr 3 im. Noblistów Polskich w Głogowie**

### **Wymagania ogólne:**

Opierając się na podstawie programowej z przedmiotu wychowanie fizyczne dla II etapu edukacyjnego, klasy 4-8 określone zostały następujące cele kształcenia:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

#### **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

Diagnozowanie i interpretowanie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej służy do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

#### **2. Aktywność fizyczna.**

Blok obejmujący indywidualne i zespołowe formy aktywności rekreacyjno-sportowej. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia.

#### **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

Blok dotyczący organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

#### **4. Edukacja zdrowotna.**

Blok zawierający treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmocniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

#### **Kompetencje społeczne.**

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

### **Treści nauczania - wymagania szczegółowe**

Klasa V

#### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

1. 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.

2. 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 wzmocniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

#### **II. Aktywność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy.

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. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) 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”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

### III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2) omawia sposoby postępowania w

- sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 2) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
  - 3) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

#### **IV. Edukacja zdrowotna.**

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
  - 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
  - 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
  - 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
  - 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

#### **Kompetencje społeczne.**

Uczeń:

- 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).

**TABELA WYMAGAŃ WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**

<b>OBSZAR OCENIANIA</b>	<b>Dopuszczająca</b>	<b>Dostateczna</b>	<b>Dobra</b>	<b>Bardzo dobra</b>	<b>Celująca</b>
<b>Sprawność Fizyczna</b>	Uczeń nie podejmuje działań mających na celu podniesienie swojej sprawności fizycznej.	Uczeń ma przeciętną sprawność fizyczną. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu fizycznym.	Uczeń ma dobrą sprawność fizyczną. Chętnie pracuje nad własnym usprawnieniem, wykazuje postępy w tym zakresie.	Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie. Systematycznie doskonalą swoją sprawność fizyczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.	Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie. Systematycznie doskonalą swoją sprawność fizyczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
<b>Umiejętności Ruchowe</b>	Uczeń czynności ruchowe wykonuje w sposób minimalny, poniżej swoich możliwości fizycznych, wymaga częstej pomocy nauczyciela. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże braki. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi.	Uczeń opanował materiał na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami technicznymi, w nieodpowiednim tempie, poniżej własnych możliwości.	Uczeń w stopniu dobrym opanował program. Ćwiczenia wykonuje dość lekko i dokładnie, z małymi błędami technicznymi.	Uczeń całkowicie opanował materiał programowy. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie i w odpowiednim tempie.	Uczeń całkowicie opanował materiał programowy. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, płynnie i w odpowiednim tempie.

<p><b>Aktywność na lekcjach wf i fakultetach</b></p>	<p>Uczeń wykazuje niechętny stosunek do wychowania fizycznego. Uczestniczy nieregularnie w zajęciach wychowania fizycznego. Ma poważne braki w zakresie wymaganych umiejętności i postaw (praca w grupie, stosunek do partnera, przeciwnika). Ma częste braki stroju. Wykazuje braki w nawykach higienicznych.</p>	<p>Uczeń wykazuje przeciętną aktywność w czasie lekcji wychowania fizycznego. Uczeń przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.</p>	<p>Uczeń wykazuje poprawną aktywność w czasie lekcji. Jego postawa społeczna (jest koleżeński i zdyscyplinowany) i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń (posiada właściwe nawyki higieniczne; czysty i zmienny strój sportowy).</p>	<p>Wykazuje wysoką aktywność w czasie zajęć. Postawa społeczna ucznia, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń. Chętnie podejmuje wszelkie wyzwania sportowe. Swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach.</p>	<p>Uczeń uczestniczy w lekcjach systematycznie i aktywnie. Postawa społeczna ucznia: zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego na zajęciach powodują to, że jest on wzorem i przykładem dla innych uczniów. Uczeń propaguje w środowisku zdrowy styl życia.</p>
<p><b>Aktywność na zajęciach pozalekcyjnych</b></p>	<p>Uczeń nie uczestniczy w żadnych zajęciach rekreacyjno - sportowych.</p> <p>Aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych ( szkolnych i pozaszkolnych) może przyczynić się do poniesienia oceny o jeden stopień.</p>	<p>Uczeń nie uczestniczy w żadnych zajęciach rekreacyjno - sportowych.</p> <p>Aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych ( szkolnych i pozaszkolnych) może przyczynić się do poniesienia oceny o jeden stopień.</p>	<p>Uczeń uczestniczy nieregularnie w zajęciach pozalekcyjnych.</p> <p>Systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych ( szkolnych i pozaszkolnych) może przyczynić się do poniesienia oceny o jeden stopień oraz do osiągnięcia lepszych wyników sportowych.</p>	<p>Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych. Prowadzi aktywny styl życia i docenia wartości aktywności ruchowej. Systematycznie rozwija swoje umiejętności sportowe.</p>	<p>Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych (międzyszkolnych, powiatowych, wojewódzkich)</p> <p>Uczeń, który bierze udział w pozaszkolnych zajęciach wpływający na rozwój sprawności fizycznej i umiejętności winien udokumentować udział w postaci informacji od prowadzącego zajęcia o osiągnięciach w postaci dyplomów, pucharów medali.</p>

<p><b>Wiadomości z zakresu wychowania fizycznego</b></p>	<p>Uczeń posiada minimalne wiadomości z zakresu kultury fizycznej nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.</p>	<p>Uczeń posiada niewielkie wiadomości z kultury fizycznej, których nie potrafi wykorzystać w praktyce.</p>	<p>Uczeń posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.</p>	<p>Uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. Zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie i potrafi je interpretować.</p>	<p>Uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. Zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie i pełni rolę sędziego. Podczas nauki zdalnej uczeń inicjuje udział w projekcie edukacyjny, warsztatach, happeningach.</p>
--	--	---	---	--	--