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

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.** (*Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych –* § 11)

Przy ocenianiu osiągnięć edukacyjnych ucznia pod uwagę brane będą:

* zaangażowanie – **systematyczny** **udział w lekcji** (strój sportowy)
* aktywność – udział w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej
* postęp – poziom osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej
* rezultat – poziom zdobytej wiedzy i nabytych umiejętności
* postawa – stosunek do współćwiczącego, przeciwnika, sędziego, kibica
* frekwencja w lekcji

 **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,;1. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.
 | psychofizycznych;10. motywuje innych do udziałuw aktywności fizycznej ze szczególnymuwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebachedukacyjnych (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 piłkądo bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;1. 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);
5. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru;
6. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
7. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
8. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
9. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
10. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
11. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
12. 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, podziękowaćza wspólną grę;1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

4. wyjaśnia, jak należy zachować sięw 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;
3. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
4. 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;1. prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad;
2. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;
3. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;
4. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa

uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjachlekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych;1. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;
2. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;
3. 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 wykonywaniaróżnych 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;1. 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.
 |