# 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 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;   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, 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; 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 konkurencjach  lekkoatletycznych 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 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;   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. |