

Rok szkolny 2024/2025

Klasa 5

Ocenianie i klasyfikowanie z Wychowania Fizycznego

1. Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z Wychowania Fizycznego, wynikających z realizowanego programu nauczania

1.1 Sprawdziany praktyczne – Testy sprawnościowe

Bieg na czas (600 metrów):

- *Cel: Ocena wytrzymałości ucznia.*
- *Wymagania:*
- *6 (celująca): Bieg poniżej 3:00 minut.*
- *5 (bardzo dobry): Bieg 3:01-3:20 minut.*
- *4 (dobry): Bieg 3:21-3:40 minut.*
- *3 (dostateczny): Bieg 3:41-4:00 minut.*
- *2 (dopuszczający): Bieg 4:01-4:20 minut.*
- *1 (niedostateczny): Bieg powyżej 4:21 minut lub nieukończenie dystansu.*

Rzut piłką lekarską (2 kg):

- *Cel: Ocena siły ramion i koordynacji.*
- *Wymagania:*
- *6 (celująca): Rzut powyżej 8 m.*
- *5 (bardzo dobry): Rzut 6,5-8 m.*
- *4 (dobry): Rzut 5-6,4 m.*
- *3 (dostateczny): Rzut 3,5-4,9 m.*
- *2 (dopuszczający): Rzut 2-3,4 m.*
- *1 (niedostateczny): Rzut poniżej 2 m.*

Test siły (pompki na kolanach):

- *Cel: Ocena siły mięśniowej.*
- *Wymagania:*
- *6 (celująca): 35 powtórzeń lub więcej w 1 minutę.*
- *5 (bardzo dobry): 28-34 powtórzenia.*
- *4 (dobry): 20-27 powtórzeń.*
- *3 (dostateczny): 12-19 powtórzeń.*
- *2 (dopuszczający): 6-11 powtórzeń.*
- *1 (niedostateczny): Mniej niż 6 powtórzeń.*

Skok przez przeszkody (na czas):

- *Cel: Ocena koordynacji i szybkości ruchowej.*
- *Opis: Uczeń pokonuje 5 przeszkód w układzie toru przeszkód w jak najkrótszym czasie.*
- *Wymagania:*
 - *6: Tor pokonany w czasie poniżej 25 sekund.*
 - *5: Tor pokonany w 26-30 sekund.*
 - *4: Tor pokonany w 31-35 sekund.*
 - *3: Tor pokonany w 36-40 sekund.*
 - *2: Tor pokonany w 41-50 sekund.*
 - *1: Czas powyżej 50 sekund lub nieukończenie toru.*

Zwinność – rzut do celu (piłeczka tenisowa):

- *Cel: Ocena precyzji i zwinności.*
- *Opis: Uczeń wykonuje 5 rzutów do celu z odległości 3 metrów. Oceniana jest liczba celnych trafień.*
- *Wymagania:*
 - *6: 5 celnych rzutów.*
 - *5: 4 celne rzuty.*
 - *4: 3 celne rzuty.*
 - *3: 2 celne rzuty.*
 - *2: 1 celny rzut.*
 - *1: Brak celnych rzutów.*

Odpowiedzi ustne (w szczególności dotyczące zasad zdrowego stylu życia, techniki ćwiczeń oraz zasad gier zespołowych)

Wymagania:

- *6 (celujący): Uczeń zna i szczegółowo wyjaśnia wszystkie pytania.*
- *5 (bardzo dobry): Uczeń zna odpowiedzi na wszystkie pytania, ale nie zawsze szczegółowo.*
- *4 (dobry): Uczeń zna odpowiedzi na większość pytań i potrafi wyjaśnić je w sposób poprawny, choć nie zawsze szczegółowy*
- *3 (dostateczny): Uczeń zna odpowiedzi na pytania, choć nie są one szczegółowe.*
- *2 (dopuszczający): Uczeń zna tylko podstawowe informacje ale udziela odpowiedzi niepełnych lub wymaga znacznej pomocy nauczyciela.*
- *1 (niedostateczny): Uczeń nie zna odpowiedzi na pytania lub udziela błędnych odpowiedzi.*

2. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów

W klasie 5, na podstawie programu „Magia Ruchu”, ocena uczniów opiera się na różnych formach sprawdzania ich postępów w zakresie sprawności fizycznej, umiejętności technicznych oraz postaw.

Ocenianie jest zróżnicowane, a celem jest rozwój uczniów, motywowanie ich do dalszej pracy oraz budowanie nawyków zdrowego stylu życia.

2.1 Sprawdziany praktyczne, w szczególności:

- *Testy sprawnościowe: Okresowe sprawdzanie poziomu sprawności fizycznej uczniów poprzez testy wytrzymałościowe (np. bieg na określony czas, skok w dal, przysiady, skakanie na skakance), które pozwalają na monitorowanie postępów w zakresie siły, szybkości i wytrzymałości.*
- *Zadania ruchowe: Uczeń wykonuje zróżnicowane zadania związane z koordynacją, równowagą i elastycznością (np. skoki przez przeszkody, przewroty, ćwiczenia na równoważni). Wykonanie tych zadań oceniane jest pod kątem poprawności technicznej, płynności i precyzji.*
- *Gry zespołowe: Udział uczniów w grach drużynowych (np. piłka nożna, koszykówka, siatkówka) w celu sprawdzenia umiejętności współpracy, rozumienia zasad gry oraz poziomu techniki i taktyki w praktyce. Uczniowie mogą być oceniani pod kątem skuteczności podań, umiejętności współpracy oraz zaangażowania w grze.*

2.2 Odpowiedzi ustne

- *Uczniowie odpowiadają na pytania dotyczące zasad zdrowego stylu życia, podstawowych zasad higieny ruchu (np. rozgrzewka, rozciąganie, odpoczynek po wysiłku), znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia oraz podstawowych zasad gier zespołowych, opisywanie ćwiczeń (np. jak prawidłowo wykonać przewrót, jak rozciągać mięśnie przed i po wysiłku, jak poprawnie wykonać rzut w piłce koszykowej).*

2.3 Obserwacja na lekcji, w szczególności:

- *Ocena zaangażowania: Nauczyciel ocenia uczniów podczas zajęć pod kątem ich zaangażowania, chęci do wykonywania ćwiczeń oraz pracy w grupie. W tej formie sprawdzania oceniane są takie cechy, jak motywacja do ćwiczeń, przestrzeganie zasad fair play, współpraca z innymi uczniami oraz poprawność wykonywanych ćwiczeń.*

- *Współpraca w grupie: Uczniowie pracujący w grupach (np. przy realizacji zadań zespołowych) są oceniani pod kątem umiejętności współpracy, dzielenia się zadaniami, rozwiązywania problemów i wspierania innych. Ocena ta jest szczególnie istotna w kontekście gier drużynowych i ćwiczeń grupowych.*

2.4 Projekty edukacyjne związane z aktywnością fizyczną: w szczególności uczniowie mogą przygotować krótkie prezentacje lub plakaty o zdrowym stylu życia, znaczeniu aktywności fizycznej lub o wybranych dyscyplinach sportowych).

3. Warunki i tryb otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego

Warunkiem uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej jest wykonanie sprawdzianów praktycznych / testów sprawnościowych wymienionych w punkcie 2.1 i / lub odpowiedzi ustnej obejmującej materiał nauczania z całego roku szkolnego.

***Nauczyciel wychowania fizycznego
Daniel Bernard***