

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. V

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH i OCEN KLASYFIKACYJNYCH

Szczegółowe warunki i sposób oceniania (Przedmiotowe Zasady Oceniania z wychowania fizycznego)

- Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowanie uczniów w szkołach publicznych;
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania , klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, § 9.1,2;
- Statut szkoły, który określa szczegółowe zasady wewnątrzszkolnego oceniania uczniów.

Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest dwa razy w ciągu roku szkolnego (pierwsze półrocze oraz na koniec roku szkolnego), zgodnie z podanymi w PSO zasadami w skali od 1 do 6.

Ocenianie ma na celu:

1. poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie;
2. umożliwienie uczniowi samorealizacji i planowania rozwoju poprzez poznanie własnych sprawności i umiejętności;
3. motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się;
4. dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia;
5. umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej;

Ocenianie jest:

- rzetelne
- trafne
- jasne i zrozumiałe
- obiektywne i zindywidualizowane
- jawne

Ocena ma charakter wspierający. Jej celem nie jest porównywanie uczniów czy wskazywanie braków, lecz podkreślanie tego, co uczeń już opanował i zdobył.

Ocena jest wypadkową czterech składowych:

- **chęci**, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- **postępu**, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej
- **postawy**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności
- **rezultatu**, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomowi zdobytej wiedzy

Zasady oceniania**I. Skala ocen:**

- 6-celujący
- 5-bardzo dobry
- 4-dobry
- 3-dostateczny
- 2-dopuszczający

1-niedostateczny

II. Przedmiot oceny

Podstawą oceny jest wysilek włożony przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

III Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach, jest zawsze przygotowany do zajęć (zawsze posiada strój sportowy), wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania, powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie, systematycznie uczęszcza na zajęcia, ewentualnie nieobecności ma usprawiedliwione, regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach jest aktywny i zaangażowany, jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotnie brak stroju w semestrze), starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania, systematycznie uczęszcza na zajęcia pozalekcyjnych, przestrzega zasad fair play na boisku, dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach, z reguły jest przygotowany do zajęć, dość często jest nieobecny na zajęciach, potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych, w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, zdarza mu się nie szanować powierzonego mu sprzętu sportowego

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach, bywa często nieprzygotowany do zajęć, często jest nieobecny na zajęciach, powierzone mu zadania wykonuje niestaranie i niedbale, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności, regularnie jest nieprzygotowany do zajęć, bardzo często opuszcza zajęcia, powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, bardzo często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań, wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu, do zajęć nigdy nie jest przygotowany, samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie zalicza sprawdzianów umiejętności ruchowych oraz testów sprawności, nie zna i nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, nie zna i nie stosuje przepisów i zasad sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenianiu podlegają także, takie obszary jak:

Systematyczność.

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 16 jednostek lekcyjnych. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie.

Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Wymagania edukacyjne(szczegółowe) – wychowanie fizyczne

klasa V

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe (indywidualnie i z partnerem),
- wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne (indywidualnie i z partnerem),
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej,
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę,
- omawia znaczenie rozgrzewki, opisuje jej zasady i przeprowadza jej część.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych (posługuje się właściwym nazewnictwem),
- potrafi w grach zespołowych:
 - koszykówka – poruszać się po boisku, kozłować, podawać i rzucać do kosza,
 - piłka nożna – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,
 - piłka ręczna – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać i rzucać do bramki,
 - siatkówka – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać, wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej,
- uczestniczy w co najmniej dwóch innych grach zespołowych (zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i warunkami organizacyjnymi),
- uczestniczy w mini-grach i grach szkolnych w wersji uproszczonej,
- organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych rozwijających czas reakcji i start,
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- wykonuje bieg przez przeszkody,
- wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu,
- wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego,
- wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i w lekkim biegu,
- wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym,
- omawia korzyści aktywności fizycznej na świeżym powietrzu (redukcja stresu, poprawa samopoczucia).

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawności fizycznej oceniające szybkość, wytrzymałość, siłę i gibkość,

- z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki testów.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności (miejsce, strój, rozgrzewka),
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać reguł rywalizacji,
- omawia sposoby postępowania przy najczęstszych kontuzjach,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- wykonuje elementy samoasekuracji,
- omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych; wyjaśnia wpływ postaw na bezpieczeństwo własne, innych oraz środowiska.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- rozumie znaczenie idei olimpizmu i zasad fair play,
- uczestniczy w rywalizacji zgodnie z zasadą fair play,
- okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom gry,
- współdziała w grupie, wiedząc, że sukces zależy od wszystkich,
- komunikuje się efektywnie w grupie, buduje relacje przez gry i ćwiczenia w parach,
- pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w zawodach szkolnych,
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu problemów,
- traktuje problemy jako motywację do działania,
- rozpoznaje emocje związane z rywalizacją (wygrana/przegrana),
- współpracuje w grupie, okazując asertywność i empatię,
- motywuje innych, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- przeciwdziała wykluczeniu, promuje wsparcie,
- rozwiązuje konflikty bez przemocy,

- wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie.

Tabela wymagań edukacyjnych i kryteriów oceniania – WF klasa V

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca	Ocena 1 – niedostateczna
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, mięśnie posturalne, gibkość, postawa, rozgrzewka)	Wykonuje ćwiczenia ponadprogramowe, prowadzi część rozgrzewki, zna grupy mięśniowe i ich funkcje.	Poprawnie wykonuje wymagane ćwiczenia, przeprowadza część rozgrzewki.	Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, często z błędami, wymaga pomocy.	Wykonuje proste ćwiczenia tylko przy wsparciu.	Odmawia wykonania ćwiczeń, stwarza zagrożenie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Wysokie umiejętności techniczne i taktyczne, zna przepisy wielu gier, inicjuje turnieje.	Poprawnie wykonuje elementy gier (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne.	Gra w stopniu podstawowym, wymaga przypominania zasad.	Bierny udział, wykonuje najprostsze zadania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
Lekkoatletyka (bieg krótki, przeszkody, pchnięcia, marszobiegi, sztafety, skoki)	Wykonuje zadania ponadprogramowe, samodzielnie analizuje swoją technikę.	Wykonuje poprawnie biegi, skoki, rzuty, sztafety i marszobiegi.	Wykonuje ćwiczenia z błędami, ale z zaangażowaniem.	Wykonuje podstawowe zadania lekkoatletyczne, często z pomocą.	Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia.	Odmawia wykonania ćwiczeń.
Taniec	Tworzy i wykonuje własny układ taneczny, wykazuje dużą kreatywność.	Poprawnie wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi.	Wykonuje fragmenty układu przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.

Relaksacja i odprężenie	Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne, wyjaśnia ich znaczenie.	Wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje proste ćwiczenia z pomocą nauczyciela.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niedokładnie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, interpretuje wyniki, wyciąga wnioski.	Wykonuje testy sprawnościowe i omawia je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podejmuje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje tylko najprostsze elementy testów.	Odmawia wykonania testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, poucza innych.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności.	Zna zasady, ale czasem ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady bezpieczeństwa.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, motywuje innych, organizuje zawody.	Współpracuje w grupie, przestrzega fair play, okazuje szacunek.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play.	Biernie uczestniczy, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, zdarzają się przejawy braku szacunku.	