

**Szkoła Podstawowa Nr 2  
w Górze Kalwarii**

**Wymagania Edukacyjne z wychowania fizycznego.**

## **Przy ocenianiu brane pod uwagę są:**

1. Wysiłek wkładany przez ucznia (zaangażowanie, postawa).
2. Systematyczny udział w zajęciach.
3. Aktywność na rzecz szkoły i kultury fizycznej.
4. Umiejętności ruchowe zawarte w podstawie programowej.
5. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej.

## **Obszar i przedmiot oceny:**

1. Aktywność i zaangażowanie na lekcji (wkładany wysiłek).
2. Przygotowanie do zajęć (zmienny strój sportowy– koszulka, spodenki lub dresy w zależności od temperatury bądź warunków atmosferycznych, zmienne obuwie sportowe – sznurowane lub zapinane na rzepy).
3. Systematyczny udziału w zajęciach (uczeń ma prawo w ciągu semestru 3 razy być nieprzygotowany).
4. Wywiązywanie się z postawionych zadań.
5. Aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych, zawodach sportowych).
6. Praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

### **ZASADY OCENIANIA:**

- ocena śródroczna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania z zajęć lekcyjnych;
- przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia;
- bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach;
- ocenę śródroczną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne;
- na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria będące podstawą ocen;
- oceny uwzględniają wysiłek ucznia oraz zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości;
- ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona stopień wyżej za znaczne osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi;
- uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej w semestrze zgodnie z zapisem w Statucie Szkoły;
- uczeń jest na bieżąco informowany o uzyskaniu danej oceny, rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodzicielskich.

## ***KRYTERIUM OCENIANIA – CZĘŚĆ SZCZEGÓŁOWA***

### **Ocena celująca**

#### Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego.
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych.
4. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
5. Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych.

### **Ocena bardzo dobra**

#### Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych z wychowania fizycznego. Jest przygotowany do zajęć.
2. W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych.
4. Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach z wychowania fizycznego.
5. Prowadzi sportowy tryb życia.

### **Ocena dobra**

#### Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Często nie bierze udziału w zajęciach wychowania fizycznego, nie jest systematycznie przygotowany do lekcji.
2. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych.

3. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru.
4. Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP.

### **Ocena dostateczna**

#### Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
3. Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP.
5. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

### **Ocena dopuszczająca**

#### Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Nie opanował w stopniu dopuszczającym dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
3. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach poziom sprawności fizycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP.
5. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

### **Ocena niedostateczna**

#### Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych.
3. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.

4. Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, rażąco i często narusza przepisy BHP, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie oraz innych. Na lekcjach wchodzi w konflikty z kolegami i nauczycielami.
5. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

## POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Uczeń, który reprezentuje szkołę na zawodach sportowych otrzymuje częściową ocenę celującą.
2. Uczeń, który, bierze udział w innych zawodach sportowych otrzymuje częściową ocenę celującą, jeżeli jest to potwierdzone przez trenera/opiekuna sekcji.
3. Uczeń, który w czasie semestru otrzymał co najmniej trzy oceny częściowe niedostateczne (sprawdziany, praca na lekcji, umiejętności, wiadomości) nie może na koniec semestru lub roku otrzymać oceny celującej lub bardzo dobrej.
4. Zajęcia na basenie prowadzone w ramach wychowania fizycznego obejmują naukę i doskonalenie techniki pływania. Każde półrocze kończy się sprawdzianem nabytych umiejętności.
5. Zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego wystawia:
  - a) rodzic lub prawny opiekun – do 14 dni,
  - b) powyżej 14 dni dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

Wniosek do dyrektora o zwolnienie z ćwiczeń fizycznych oraz opinię lekarza składają w sekretariacie szkoły rodzice lub prawni opiekunowie dziecka.

Rodzice/Prawni opiekunowie dziecka mają obowiązek poinformować nauczyciela o przebytych urazach bądź przeciwwskazaniach do ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego.
6. Dziewczęta mogą zgłosić niedyspozycję (w tych dniach mogą nie ćwiczyć na zajęciach).
7. W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zwolnić ucznia z czynnego uczestnictwa w lekcji. Uczeń natomiast zobowiązany jest zgłosić każdą kontuzję/uraz, który nastąpi przed, w trakcie lub po zakończeniu lekcji.
8. Uczeń zobowiązany jest do przestrzegania ustaleń zawartych w regulaminie sali gimnastycznej i obiektów sportowych.

**Uczniowie otrzymują oceny za:**

- a) pracę na lekcji – oznaczone kolorem czerwonym;
- b) sprawdziany – oznaczone kolorem zielonym;
- c) inne – oznaczone kolorem niebieskim;
- d) udział w szkolnych zawodach sportowych – oznaczone kolorem fioletowym;
- e) udział w innych zawodach sportowych – oznaczone kolorem czarnym.



# **Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne**

## **II etap edukacyjny: klasy IV–VI**

### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

### **Treści kształcenia – wymagania szczegółowe**

#### **Klasa IV**

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

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
  - 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
  - 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
  - 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
  - 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
  - 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
  - 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

##### **II. Aktywność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
  - 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
  - 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
  - 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
  - 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;  
mini piłka koszykowa: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, podanie piłki oburącz, rzut piłki do kosza z miejsca;  
mini piłka siatkowa: odbicia piłki oburącz sposobem górnym;  
mini piłka ręczna: podanie piłki jednorącz, kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, rzut piłki do bramki z miejsca;  
mini piłka nożna: prowadzenie piłki nogą, strzał piłki do bramki z miejsca;  
tenis stołowy: wykonanie zagrywki tenisowej, przyjęcie i odbicie piłeczki;  
pływanie: łączenie pracy rąk i nóg z oddychaniem, wykonanie poślizgu do wody na piersiach i plecach, wykonanie skoku do wody na nogi;
- 2) uczestniczy w mini grach;
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- 8) wykonuje marszobieg w terenie;
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

### **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

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

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

## **Klasy V i VI**

### **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 wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkości, indywidualne 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;

mini piłka koszykowa: wykonanie i stosowanie w grze kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz, wykonanie rzutu piłki do kosza w biegu po kozłowaniu (dwutakt);

mini piłka siatkowa: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie piłki „na trzy”, wykonanie zagrywki ze zmniejszonej odległości;

mini piłka ręczna: wykonanie i stosowanie w grze kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki jednorącz, wykonanie rzutu do bramki w ruchu;

mini piłka nożna: prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku, wykonanie strzału piłką do bramki w ruchu;

tenis stołowy: wykonanie zagrywki, odbicia piłeczki w grze;

- 2) uczestniczy w mini grach 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;
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 4) 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.