

## ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas V

### UMIEJĘTNOŚCI

#### DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY

#### PÓŁROCZE I

Gimnastyka: Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego.

Lekkoatletyka: Rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Rzut piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.

Mini piłka ręczna: Podania piłki jednorącz sposobem górnym oraz po koźle w miejscu ze współwiczającym.

Mini piłka nożna: Podania piłki oraz przyjęcie piłki wykonywane ze współwiczającym w miejscu.

Pływanie: Technika pracy rąk i nóg w stylu kraulowym i grzbietowym.

Unihokej: Podania w miejscu do współwiczającego.

#### PÓŁROCZE II

Gimnastyka: Przewrót w przód z marszu.

Lekkoatletyka: Bieg terenowy.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki oburącz sposobem górnym oraz dolnym.

Mini koszykówka: Rzut piłki do kosza z dalszej odległości.

Mini piłka ręczna: Podania piłki sposobem górnym oraz po koźle w biegu ze współwiczającym.

Mini piłka nożna: Podania piłki oraz przyjęcie piłki wykonywane ze współwiczającym w ruchu.

Unihokej: Podania oraz przyjęcia piłeczki w po podaniu w miejscu współwiczającego.

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS V**

Cele kształcenia – wymagania ogólne:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju
1. fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach
3. aktywności fizycznej.
4. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności

5. fizycznej.
6. 4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze
7. zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
8. 5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających
9. całonocnej aktywności fizycznej.

## **KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

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, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Ocenie podlegają:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (przestrzeganie regulaminu obiektów sportowych – hali, sali gimnastycznej, sali korekcyjnej, boisk zewnętrznych, szatni w i korzystania ze sprzętu sportowego zgodnie z jego przeznaczeniem, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika (szacunek względem partnera oraz przestrzeganie zasady fair play w stosunku do przeciwników)
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- □ stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

## **SPOSOBY OCENIANIA:**

- Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania.
- Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z nową podstawą programową z wychowania fizycznego.
- Na początku roku szkolnego nauczyciele wychowania fizycznego informują

uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania z wychowania fizycznego

- Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

Przy ustalaniu oceny półrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

- Oceny są jawne dla ucznia oraz jego opiekunów prawnych.
- Oceny bieżące oraz półroczne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen: celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1.
- Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
- Rodzice uczniów zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
- Podwyższenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego może nastąpić wskutek systematycznego uczestnictwa ucznia w sportowych zajęciach pozalekcyjnych SKS oraz godnego reprezentowania szkoły w międzyszkolnych zawodach sportowych.
- Brak gotowości ucznia do aktywnego udziału w lekcji wychowania fizycznego oznacza: brak odpowiedniego stroju sportowego lub obuwia związanego z jasną podeszwą, zbyt długie paznokcie, biżuteria w przypadku dziewcząt, niezwiązane włosy.
- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny półrocznej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”.

**Ocenę celującą może otrzymać uczeń, który:**

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (klasy IV-V dotyczy również zajęć z nauki pływania).
- W ciągu półrocza zgłosił co najwyżej 3 razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.

- Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie podczas zajęć wychowania fizycznego.
- Zawsze jest zdyscyplinowany w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i współćwiczących.
- Charakteryzuje się godną naśladowania postawą koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
- Umie przeprowadzić rozgrzewkę adekwatną do tematu lekcji.
- Zna przepisy obowiązujące w grach sportowych oraz ustosunkowuje się do nich podczas zajęć lekcyjnych.
- Stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
- Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Powinien uczestniczyć regularnie w zajęciach pozalekcyjnych SKS oraz reprezentować szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.
- Zna zasady zdrowego stylu życia.

**Ocenę bardzo dobrą może otrzymać uczeń, który:**

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (klasy IV-V dotyczy również zajęć z nauki pływania).
- W ciągu półrocza zgłosił co najwyżej 3 razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.
- Jest aktywny na lekcji.
- Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
- Umie poprowadzić rozgrzewkę ogólną.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową.
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- Regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych SKS.
- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.
- Posiada adekwatną do wieku wiedzę na temat rozwoju fizycznego i zdrowego trybu życia.

**Ocenę dobrą może otrzymać uczeń, który:**

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (klasy IV-V dotyczy również zajęć z nauki pływania).
- W ciągu półrocza zgłosił co najwyżej 4-5 razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.
- Jest aktywny na lekcji.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
- Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.
- Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dostateczną może otrzymać uczeń, który:**

- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (klasy IV-V dotyczy również zajęć z nauki pływania).
- W ciągu półrocza zgłosił co najwyżej 6-7 razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.
- Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
- W stopniu dostatecznym przeprowadza rozgrzewkę.
- Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
- Nie bierze udziału w życiu sportowym szkoły.
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej (rozwój fizyczny, zdrowy tryb życia, technika wykonywania poszczególnych elementów, podstawowe zasady gier sportowych).

**Ocenę dopuszczającą może otrzymać uczeń, który:**

- Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego (klasy IV-V dotyczy również zajęć z nauki pływania)
- W ciągu półrocza zgłosił co najwyżej 8-9 razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.
- Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
- Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną).
- Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez

nauczyciela.

- Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
- Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

- Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz w ciągu półrocza zgłosił 10 lub więcej razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.

- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.

☐ ☐ Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu