

**Wymagania edukacyjne niezbędne do utrzymania poszczególnych
śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego,
klasa Va, nauczyciel : Mariol Król, rok szkolny : 2020/2021, na podstawie
art. 44b ust 8 o systemie oświaty**

Wymagania ogólne kształcenia i wychowania fizycznego obejmują :

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

Szczegółowe wymagania edukacyjne :

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą a ponadto:

- Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy
- Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- 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
- Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego
- Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich

W zakresie **wiedzy** uczeń :

1. Znakomicie zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego
2. Bezbłędnie stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
3. Wymienia wszystkie osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
4. Bezbłędnie wymienia podstawowe przepisy i zasady gry w mini piłkę ręczną, minikoszykówkę, minipiłkę siatkową, minipiłkę nożną, „ dwa ognie”, tenisa stołowego
5. Opisuje zasady zdrowego odżywiania

6. Zna i bezbłędnie wymienia wszystkie grupy mięśniowe, które odpowiadają za prawidłową postawę ciała

W zakresie **umiejętności** :

1. Zna i respektuje wszystkie zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
2. Zawsze wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
3. Bardzo sprawnie posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
4. Wykonuje najważniejsze elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku
5. Samodzielnie i bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
6. Wykonuje poprawnie i zawsze efektywnie :
 - kożłowanie 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
7. Uczestniczy w minigrach
8. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową stosując przepisy w grze uproszczonej
9. Wykonuje bieg ze startu niskiego z bardzo dobrym wynikiem
10. Przestrzega systematycznie zasad higieny osobistej i czystości odzieży
11. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który :

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy , ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych przyczyn
- Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- 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
- Chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego
- Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy

W zakresie **wiedzy** :

1. Zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego
2. Właściwie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
3. Wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

4. Wymienia podstawowe przepisy i zasady gry w mini piłkę ręczną, minikoszykówkę, minipiłkę siatkową, minipiłkę nożną, „dwa ognie”, tenisa stołowego
5. Wymienia zasady zdrowego odżywiania
6. Zna i bezbłędnie wymienia niemal wszystkie grupy mięśniowe, które odpowiadają za prawidłową postawę ciała

W zakresie **umiejętności** :

1. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
2. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
3. Bardzo dobrze posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
4. Wykonuje elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku
5. Samodzielnie wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
6. Bardzo dobrze wykonuje i stosuje w grze :
 - kolejowanie 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
7. Chętnie uczestniczy w minigrach
8. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową stosując przepisy w grze uproszczonej
9. Wykonuje bieg ze startu niskiego z dobrym wynikiem
10. Bardzo dobrze zna i zazwyczaj stosuje zasady higieny osobistej i czystości odzieży
11. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który :

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy , ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych przyczyn
- Nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- 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
- Sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego

W zakresie **wiedzy** :

1. Zna większość punktów regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego
2. Dobrze opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku

3. Wymienia kilka osób, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
4. Wymienia niemal wszystkie podstawowe przepisy i zasady gry w mini piłkę ręczną, minikoszykówkę, minipiłkę siatkową, minipiłkę nożną, „dwa ognie”, tenisa stołowego
5. Wymienia tylko najważniejsze zasady zdrowego odżywiania
6. Zna i wymienia większość grup mięśniowych, które odpowiadają za prawidłową postawę ciała

W zakresie **umiejętności** :

1. Respektuje podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
2. Wybiera miejsce do zabaw i gier ruchowych
3. Dobrze posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
4. Wykonuje elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku
5. Wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego ze wsparciem i asekuracją nauczyciela.
6. Dobrze wykonuje i stosuje w grze :
 - kolejowanie 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
7. Chętnie uczestniczy w minigrach
8. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową
9. Wykonuje bieg ze startu niskiego z pomocą nauczyciela (ustawia właściwie ciało ucznia w bloku startowym) z dobrym wynikiem
10. Zazwyczaj stosuje zasady higieny osobistej i czystości odzieży
11. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach ale z sugestią nauczyciela

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który :

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych przyczyn
- Nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
- Często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły
- Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego

W zakresie **wiedzy** :

1. Nie zna większość punktów regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego
2. Dostatecznie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
3. Wymienia wśród osób, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia tylko nauczyciela wychowania fizycznego
4. Wymienia z pomocą nauczyciela podstawowe przepisy i zasady gry w mini piłkę ręczną, minikoszykówkę, minipiłkę siatkową, minipiłkę nożną, „dwa ognie”, tenisa stołowego
5. Wymienia tylko najważniejsze zasady zdrowego odżywiania
6. Zna i wymienia przy podpowiedzi nauczyciela grupy mięśniowe, które odpowiadają za prawidłową postawę ciała

W zakresie **umiejętności** :

1. Respektuje podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
2. Zna nieliczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
3. Posługuje się przyborami sportowymi lecz nie zawsze zgodnie z ich przeznaczeniem
4. Wykonuje nieliczne elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku
5. Wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z dużą pomocą nauczyciela.
6. Dostatecznie wykonuje i stosuje w grze :
 - kożłowanie 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
7. Niechętnie uczestniczy w minigrach
8. Nie organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową
9. Wykonuje bieg ze startu niskiego z pomocą nauczyciela (ustawia właściwie ciało ucznia w bloku startowym) ale z wynikiem dostatecznym
10. Rzadko stosuje zasady higieny osobistej i czystości odzieży
11. Tylko czasami przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach ale z sugestią nauczyciela

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który :

- Jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju

- Często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej
- Bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły
- Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego i nie bierze udziału w rozgrywkach klasowych

W zakresie **wiedzy** :

1. Nie zna regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego
2. Nie opisuje zasad bezpiecznego poruszania się po boisku
3. Nie wymienia wśród osób, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia tylko nauczyciela wychowania fizycznego
4. Nie potrafi wymienić podstawowych przepisów i zasad gry w mini piłkę ręczną, minikoszykówkę, minipiłkę siatkową, minipiłkę nożną, „dwa ognie”, tenisa stołowego
5. Wymienia nieliczne zasady zdrowego odżywiania
6. Wymienia tylko nieliczne grupy mięśniowe przy pomocy nauczyciela, które odpowiadają za prawidłową postawę ciała

W zakresie **umiejętności** :

1. Sporadycznie respektuje podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
2. Nie zna miejsc do zabaw i gier ruchowych w swojej okolicy
3. Posługuje się przyborami sportowymi zazwyczaj nieudolnie i nie zawsze zgodnie z ich przeznaczeniem
4. Wykonuje nieliczne elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku tylko z asekuracją nauczyciela
5. Nie wykazuje zaangażowania aby przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego mimo wsparcia i pomocy nauczyciela.
6. Nieudolnie wykonuje i rzadko stosuje w grze :
 - kożłowanie 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
7. Niechętnie uczestniczy w minigrach
8. Nie organizuje w gronie rówieśników żadnych zabaw lub gier ruchowych
9. Bez zaangażowania wykonuje bieg ze startu niskiego z pomocą nauczyciela (ustawia właściwie ciało ucznia w bloku startowym) z bardzo słabym wynikiem

10. Bardzo rzadko stosuje zasady higieny osobistej i czystości odzieży
11. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach ale wyłącznie z sugestią nauczyciela

Opracował nauczyciel wychowania fizycznego:

mgr Mariola Król