**Szkoła Podstawowa nr 7**

**im. Kornela Makuszyńskiego**

**w Skierniewicach**

**Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego**

**dla klas IV-VIII**

**rok szkolny 2024/2025**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE**

**PIĄTEJ**

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. 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 całożyciowej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)

I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

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

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 gibkościowe,

indywidualne i z partnerem;

3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie

i z partnerem.

II Aktywność fizyczna

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.

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 bramkiw ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę

ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;

2) uczestniczy w minigrach 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 z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;

14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

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

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

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).

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.

Cele oceniania:

1. Rozpoznanie przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań programowych,

2. Informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i zachowaniu oraz postępach w tym zakresie,

3. Motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

4. Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju.

5. Dostarczenie rodzicom (prawnym opiekunom) informacji o postępach, trudnościach w nauce, zachowaniu oraz specjalnych uzdolnieniach ucznia,

6 . Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia - określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka.

7 . Wdrażanie do samokontroli i samooceny.

8 . Wspieranie - wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów. Rozwijanie

odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

Na ocenę końcową z I i II półrocza największy wpływ mają:

ocena z wysiłku własnego wkładanego przez ucznia, obecność, aktywność i zaangażowanie ucznia na lekcjach oraz przestrzeganie zasady ,,fair play” i zasad bezpieczeństwa**.**

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego.

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań

do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). W uzasadnionych przypadkach uczeń

może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję

o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii, o ograniczonych

możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę.

W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu

nauczania wpisuje się zwolniony.

ZADANIA KONTROLNO – SPRAWDZAJĄCE W KLASIE PIĄTEJ.

LEKKOATLETYKA:

Start niski i bieg na dystansie 60m.Rzut z rozbiegu piłeczką tenisową.

Start wysoki i technika biegu długiego na dystansie 600 metrów dziewczęta, 1000 metrów

chłopcy. Skok w dal ze skróconego rozbiegu. Skoki przez przeszkody.

GIMNASTYKA:

Przewrót w przód z marszu. Przewrót w tył z przysiadu. Stanie na rękach

przy drabinkach z asekuracją. Wyskok kuczny na skrzynię (3-4 części) z rozbiegu na wprost

(odbicie z odskoczni).

PIŁKA KOSZYKOWA:

Podanie i chwyt piłki oburącz w ruchu (marsz, bieg).Kozłowanie

piłki prawą i lewą ręką ze zmianą kierunków. Zatrzymanie się w biegu na jedno tempo. Rzut

piłki do kosza oburącz i jednorącz z miejsca. Wykorzystanie opanowanych elementów

technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę koszykową według zasad.

PIŁKA SIATKOWA:

Odbicia piłki sposobem górnym w dwójkach. Odbicia piłki sposobem

dolnym indywidualnie. Zagrywka dolna. Wykorzystanie opanowanych elementów

technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę siatkową według zasad-gra pojedyncza,

w dwójkach.

PIŁKA RĘCZNA:

Podania piłki w ruchu w dwójkach. Kozłowanie piłki w rytmie

(3 kroki-kozioł-3 kroki -podanie) ze zmianą tempa i kierunku. Rzut piłki do bramki zbiegu.

Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini piłkę

ręczną według zasad.

PIŁKA NOŻNA:

Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą tempa i kierunku.

Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy prawej i lewej nogi.Strzał piłki do bramki z biegu. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych

w uproszczonej grze w mini piłkę nożną według zasad.

UNIHOKEJ:

Prowadzenie piłeczki slalomem. Strzał do bramki z biegu. Podanie i przyjęcia

piłeczki w dwójkach. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej

grze w unihokeja według zasad.

WIADOMOŚCI: Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań

z zakresu umiejętności.

**WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**DLA KLASY V**

**CELUJĄCY-** uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, jego postawa

i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a sprawność i wiadomości obejmują

w pełni wymagania programowe. Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w różnych

formach działalności pozalekcyjnej związanej z kulturą fizyczną w szkole (zajęcia SKS)

lub poza szkołą (klub), reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na szczeblu gminnym,

powiatowym, rejonowym itp.

**BARDZO DOBRY-** uczeń systematycznie i konsekwentnie dąży do podnoszenia swojej

sprawności fizycznej. Aktywnie, pewnie i z właściwą techniką potrafi wykonać ćwiczenia

zawarte w szkolnym zestawie zadań kontrolno – oceniających. Sprawność l.a. jest wysoka

i widoczny jest ciągły i znaczny postęp. Ponadto uczeń zna podstawowe przepisy gier i sam

potrafi sędziować w meczu rówieśników na lekcji. Bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych,

chętnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych. Jego postawa społeczna i stosunek

do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń. Zna zasady samokontroli i samooceny

umiejętności ruchowych.

**DOBRY-** uczeń potrafi wykonać poprawnie 2/3 z wyżej wymienionych wymagań we

właściwym tempie, z dopuszczalnymi małymi błędami technicznymi. Potrafi zastosować

wyuczone elementy w grach zespołowych ze średnią skutecznością. Nie opuszcza zajęć

lekcyjnych - jest zawsze przygotowany do ćwiczeń(strój gimnastyczny).Jego postawa

społeczna, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń.

Wykazuje stałe i dość dobre postępy w pracy nad usprawnianiem się.

**DOSTATECZNY-** uczeń potrafi wykonać samodzielnie, lecz z dużymi błędami

lub w nieodpowiednim tempie przynajmniej po dwa elementy z zakresu dyscyplin:

p. siatkowa, ręczna, nożna, koszykówka, gimnastyka, lekka atletyka. Nie potrafi właściwie

zastosować wyuczonych elementów w grze. Nie czyni postępów, a jego wyniki odbiegają

od poziomu pozostałych uczniów. Przy małym zaangażowaniu, jego aktywność na zajęciach

lekcyjnych jest niewielka. Nie opuszcza celowo zajęć, ale zdarza mu się być

nieprzygotowanym(zapomina stroju). Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego,

w postawie i stosunku do przedmiotu.

**DOPUSZCZAJĄCY-** uczeń potrafi wykonać przy pomocy nauczyciela lub z rażącym

błędem po jednym, prostym elemencie z każdej przewidzianej programem dyscypliny

(p.siatkowa- odbicie piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka dolna; p.ręczna,

koszykówka-rzut i chwyt piłki, kozłowanie; próbę przewrotu w przód, skipping A,C,bieg na wybranym przez ucznia dystansie). Ma bardzo niechętny stosunek do ćwiczeń,

wykazuje duże braki w wychowaniu społecznym - brak dyscypliny, ambicji,

koleżeńskości - stwarza niebezpieczne dla siebie i dla innych sytuacje. Sporadycznie

przebiera się do stroju gimnastycznego. Mimo tego, że jest uzdolniony motorycznie nie czyni

żadnych prób w kierunku aktywnego udziału w lekcji. Nie jest zainteresowany możliwością

uzyskania lepszej oceny.

**NIEDOSTATECZNY-** uczeń prezentuje wyjątkowo lekceważący stosunek do zajęć. Nie

wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się - ćwiczenia wykonuje niechętnie, niedbale

i bardzo niesystematycznie. Na lekcjach pokazuje rażące braki w zakresie wychowania-jest

niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie słucha i nie stosuje się do poleceń nauczyciela. Nie

dba o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą - wykazuje braki w wychowaniu zdrowotnym.

Nie interesuje go uzyskanie pozytywnej oceny.