

## **Wymagania dla klasy Vb, w ramach fakultetu (grupa dziewcząt) z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2023/2024 oparte są na podstawie**

- treści zawartych w podstawie programowej wychowania fizycznego dla II etapu edukacji,
- programie nauczania wychowania fizycznego „Wartości i aktualizacje . Autorski program nauczania wychowania fizycznego dla klas 4-8 szkoły podstawowej”, Alicja Romanowska,
- Ogólnopolski Program Nauczania Pływania, A. Kucia, A. Stachura na zlecenie Polskiego Związku Pływackiego

**Nauczyciel: Agnieszka Radwańska**

**Uczeń otrzymuje jedną ocenę z zajęć wychowania fizycznego (w skład tej oceny zalicza się oceny cząstkowe z lekcji wf w systemie klasowo – lekcyjnym oraz z tzw. fakultetów – czyli zajęć wf w grupach zainteresowań: basen + zajęcia ruchowe).**

**Ocenę śródroczną i końcoworoczną wystawia nauczyciel uczący wf w systemie klasowo – lekcyjnym w danej klasie, po konsultacji z nauczycielem uczącym fakultetu.**

### ***SPOSOBY SPRAWDZENIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW***

#### ***Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO***

***W KLASACH 4-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ W WIERZCHOSŁAWICACH W ROKU SZKOLNYM 2023/2024***

#### **I. OGÓLNE ZADANIA**

**1. Celem głównym wychowania fizycznego jest:**

- przygotowanie uczniów do samodzielnego, świadomego doskonalenia zdrowia,
- kształtowanie pozytywnych motywacji i postaw uczniów wobec aktywności fizycznej, zwłaszcza do systematycznego uprawiania jej w przyszłości,
- osiągnięcie przez uczniów wysokiego poziomu sprawności fizycznej,

- ukształtowanie dojrzałej osobowości uczniów, ukierunkowanej na osiągnięcie celów dzięki umiejętności współdziałania nawyków współzawodnictwa.

**2.** Ocenianie polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej.

**3.** Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, nauczyciel w szczególności zwraca uwagę na wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Każdy uczeń oceniany jest według indywidualnych predyspozycji i umiejętności.

**4.**Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń (częściowo lub na stałe) przez Dyrektora szkoły po przedłożeniu zwolnienia lekarskiego.

**5.** Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji na prośbę rodzica nie dłużej niż przez 1 tydzień.

**6.** Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych ,(z których nie jest oceniany) po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego.

**7.** Uczeń jest zobowiązany:

- a) do przestrzegania Regulaminu: sali gimnastycznej, basenu, innych obiektów sportowych, na których będą odbywać się zajęcia wf.
- a) posiadać na zajęciach strój sportowy na zmianę (biała koszulka, spodenki, getry, spodnie dresowe) oraz obuwie sportowe (trampki, tenisówki, halówki, adidasy na jasnych spodach),
- b) spiąć włosy, jeśli długość na to pozwala,
- c) długość paznokci bezpieczna dla siebie i innych (w przypadku paznokci typu: tipsy, długie paznokcie, które mogą zagrażać bezpieczeństwu podczas zajęć, nauczyciel może nie dopuścić do uczestnictwa w lekcji co skutkować będzie odnotowaniem tego w dokumentacji).
- d) ściągnąć zegarek, łańcuszek oraz długie kolczyki.

**8.** Uczennice w czasie niedyspozycji powinny być przygotowane do lekcji. Miesiączka nie jest przeciwskazaniem do aktywnego uczestniczenia w lekcji wychowania fizycznego.

**9.** Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w konkurencjach sprawnościowych z powodu nieobecności lub nie przygotowania do zajęć, jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.

10. Uczeń ma prawo poprawić bieżącą ocenę (poza oceną z aktywności), w formie ustalonej z nauczycielem. Ocena z poprawy jest kolejną oceną w dzienniku.

11. W przypadku częściowych przeciwwskazań medycznych oraz stwierdzonych dysfunkcji ucznia, nauczyciel dostosowuje się do zaleceń medycznych oraz zaleceń z poradni pedagogiczno – psychologicznej.

## **II. SPOSÓB SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW**

Ocenie śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego podlega następujące obszary:

- ❑ Postawa wobec przedmiotu /zaangażowanie/ ucznia na lekcji,
- ❑ sprawność motoryczna ucznia,
- ❑ umiejętności ruchowe,
- ❑ aktywność i systematyczność na zajęciach fakultatywnych,
- ❑ reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,

### **1. Postawa wobec przedmiotu**

Postawa i zaangażowanie ucznia na lekcji wych – fiz. będzie oceniane za pomocą ocen cząstkowych co 2 miesiące, a na basenie 1 raz w semestrze (styczeń, czerwiec),

Ocenie w tym obszarze podlega:

- A. systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego (frekwencja, zwolnienia) - 2x w semestrze można zgłosić brak stroju (bs) bez konsekwencji (informacja ta jest przekazywana rodzicom poprzez e-dziennik w uwagach),
- B. systematyczny udział w zajęciach fakultatywnych (zajęcia na basenie, zajęcia do wyboru), zajęcia te są **obowiązkowe**,

- C. przygotowanie do lekcji ( odpowiedni strój i obuwie),
- D. zaangażowanie i aktywny udział w zajęciach,
- E. wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- F. postawa w stosunku do współćwiczącego,
- G. postawa w stosunku do prowadzącego,
- H. przestrzeganie zasad BHP oraz stosowanie się do regulaminów obowiązujących na obiektach sportowych,
- I. szanowanie i właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego,
- J. właściwe zachowanie podczas zawodów( kultura kibicowania, kultura zawodnika ),
- K. kształtowanie prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie,
- L. dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych,

*Dwukrotne niedostosowanie się do w/w wymagań skutkuje obniżeniem oceny bardzo dobrej o jeden stopień, czterokrotne o dwa stopnie itd.*

*Uczeń może otrzymać ocenę celującą jeżeli dodatkowo wypełni minimum dwa z poniższych pkt.*

- ✓ inwencja twórcza na zajęciach,
- ✓ pomoc w organizacji zawodów szkolnych,
- ✓ udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach międzyklasowych,
- ✓ reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych,
- ✓ aktywny udział w zajęciach na basenie (90% w trakcie roku szkolnego),
- ✓ regularne uczestniczenie w pozaszkolnych formach sportu amatorskiego/zawodowego (na podstawie zaświadczenia od trenera, instruktora).

### **3. Umiejętności**

Uczeń otrzymuje ocenę z tego obszaru za opanowanie prawidłowej techniki, estetykę, płynność wykonywanego ćwiczenia lub zadania ruchowego podlegającego sprawdzianowi. Niezwykle ważny jest tutaj wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się pilnością i dodatkową pracą. Ocena umiejętności jest formą motywacyjną do udziału w zajęciach wychowania fizycznego.

W każdym semestrze uczeń otrzymuje oceny ze zdobytych umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych objętych programem.

#### **4. Wiadomości.**

Uczeń otrzymuje ocenę za opanowanie podstawowych wiadomości z zakresu kultury fizycznej:

- podstawowe przepisy gier zespołowych i zna konkurencje LA
- wymienia podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń
- zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych oraz sprzętu sportowego
- zna zasady prowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej
- przy pomocy nauczyciela prowadzi rozgrzewkę specjalistyczną
- mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
- demonstruje po 1 ćwiczeniu kształtujące wybrane cechy motoryczne
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- zna różne formy aktywnego wypoczynku

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego  
Szkoły Podstawowej w Wierzchosławicach

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W RAMACH FAKULTETU DLA KLASY 5B (GRUPA DZIEWCZĄT)  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ W WIERZCHOSŁAWICACH  
W ROKU SZKOLNYM 2023/2024**

Przy ustalaniu oceny, osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego głównym wyznacznikiem będzie wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz czynny i aktywny w nich udział.

DYSCYPLINA	DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
MINI-PIŁKA SIATKOWA	- potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską do odbić sposobem górnym, - odbić sposobem górnym piłkę rzuconą przez współwiczającego, - nie panuje nad piłką,	- potrafi odbić sposobem górnym piłkę od współwiczającego, - ma problemy z prawidłowym ułożeniem RR i pracą NN, - ma trudności z koordynacją wzrokowo – ruchową,	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność odbić piłki, - śledzić lot piłki tak aby prawidłowo ustawić się do przyjęcia i odbicia piłki, - odbija piłkę do współwiczającego zbyt nisko nieprawidłowo pracuje NN i RR - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,	wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność odbić piłki, - odbija poprawnie piłkę sposobem górnym do partnera, - prawidłowa koordynacja wzrokowo – ruchowa, - dokonuje samooceny odbić i pomaga w ocenie współwiczającym,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych. Wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM W PARACH					
W RAMACH FAKULTETU					
MINI-PIŁKA SIATKOWA	- podchodzi do próby,	- potrafi prawidłowo ustawić się w pozycji	- wykonuje zagrywkę na drugą stronę boiska, nie	- wykonuje prawidłowo pod względem	- wykonuje poprawnie pod względem

<p>ZAGRYWKA PIŁKI SPOSOBEM DOLNYM Z ODLEGŁOŚCI 5M OD SIATKI W RAMACH FAKULTETU</p> <p>PŁYWANIE</p> <p>PRZEPŁYNIĘCIE ODCINKA NA PIERSIACH I PLECACH</p>	<p>- podchodzi do próby,</p>	<p>wyjściowej, uderza piłkę ugiętą ręką w łokciu, piłka nie przechodzi przez siatkę,</p> <p>- przepływa długość na piersiach i plecach z zatrzymaniem, widoczne błędy w ułożeniu rąk na piersiach, nie prawidłowe ułożenie bioder i stóp na grzbiecie,</p>	<p>mieści się ona w boisku,</p> <p>- przepływa długości na piersiach i plecach bez zatrzymania, brak płynności ruchu,</p>	<p>technicznym zagrywkę sposobem dolnym, piłka mieści się w polu gry,</p> <p>- wykonuje swobodne ruchy NN i RR w trakcie płynięcia na piersiach i plecach, prawidłowa pływalność ciała,</p>	<p>technicznym zagrywkę sposobem dolnym z linii końcowej boiska do mini siatkówki,</p> <p>- osiąga wysokie wyniki (trzy najszybsze osoby z klasy),</p>
--	----------------------------------	--	---	---	--