



**Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klas V - VI z wychowania fizycznego -
realizacja programu nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU”
w Szkole Podstawowej nr 99 im. Tadeusza Kościuszki we Wrocławiu**

Wymagania szczegółowe są opisane zgodnie ze schematem z podstawy programowej, tj. dla klas V–VI

| | | |
|---|--|--|
| Klasa V–VI | | |
| 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | |
| 1. W zakresie wiedzy uczeń: | 2. W zakresie umiejętności 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; | 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; | |
| Cele szczegółowe - treści do realizacji | | |
| W zakresie wiadomości uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: | W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: |
| | | Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |

| | | |
|--|---|--|
| <p>1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;</p> <p>2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;</p> | <p>1. wykonuje test Coopera;</p> <p>2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów;</p> <p>3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;</p> | <p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p> <p>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;</p> <p>4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.</p> | <p>4. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;</p> <p>5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;</p> <p>6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;</p> <p>7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;</p> <p>8. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;</p> <p>9. wykonuje skok w dal z miejsca;</p> <p>10. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;</p> <p>11. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;</p> <p>12. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;</p> <p>13. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,;</p> <p>14. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.</p> | <p>psychofizycznych;</p> <p>10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p> |
|--|--|--|

2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

| 1. W zakresie wiedzy uczeń: | | 2. W zakresie umiejętności 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. WHO lub UE); | | 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; | |
| 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; | | 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 przyboru; 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; | |
| Cele szczegółowe - treści do realizacji | | | |
| W zakresie wiadomości uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: | W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: | |
| | | Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej | |

| | | |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych; 2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą; 3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych; 4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku; wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady; 6. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej; 7. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie; 8. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie; 9. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie. | <p style="text-align: center;">LEKKOATLETYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie; 2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie; 3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych; 4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową; wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką; 5. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej; 6. organizuje klasowe zawody lekkatletyczne, z pomocą nauczyciela. | <ol style="list-style-type: none"> 1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; 2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię . |
|--|---|---|

MINIGRY ZESPOŁOWE

Minikoszykówka

1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;
2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;
3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;
4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;
5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;
6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...;
7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;
8. wykonuje obronę „każdy swego”;
9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;
10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

Minipiłka ręczna

1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;

| | | |
|--|---|--|
| | <p>2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;</p> <p>3. wykonuje rzut karny do bramki;</p> <p>4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;</p> <p>5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;</p> <p>6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;</p> <p>7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;</p> <p>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</p> <p>Minipiłka siatkowa</p> <p>1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;</p> <p>2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach;</p> <p>3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku;</p> <p>4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;</p> <p>5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;</p> <p>6. wykonuje atak piłki po prostej;</p> <p>7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;</p> <p>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</p> <p>Minipiłka nożna</p> | |
|--|---|--|

1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;
3. wykonuje podanie piłki do partnera;
4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;
5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;
7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

GIMNASTYKA

1. wykonuje przewrót w przód z marszu;
2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;
3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;
4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;
6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;

| | | |
|--|--|--|
| | <p>7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;</p> <p>8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;</p> <p>8. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;</p> <p>9. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;</p> <p>10. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;</p> <p>11. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.</p> <p>12. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;</p> <p>13. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;</p> <p>14. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;</p> <p>15. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;</p> <p>16. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;</p> <p>17. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.</p> <p>GRY REKREACYJNE</p> <p>Badminton</p> <p>1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки;</p> <p>2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>3. wykonuje odbiór serwu;</p> <p>4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;</p> <p>5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;</p> <p>6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;</p> <p>Tenis stołowy</p> <p>1. porusza się z raketką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;</p> <p>2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu</p> <p>3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;</p> <p>4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);</p> <p>5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;</p> <p>TANIEC</p> <p>1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;</p> <p>2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;</p> <p>3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;</p> <p>4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);</p> <p>5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera</p> | |
|--|---|--|

| | | |
|--|------------------------------------|--|
| | i podstawowych urządzeń cyfrowych. | |
|--|------------------------------------|--|

| 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej | |
|---|---|
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | |
| 1. W zakresie wiedzy uczeń: | 2. W zakresie umiejętności 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; | 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad); |
| Cele szczegółowe - treści do realizacji | |

| W zakresie wiadomości uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: | W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| | | Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |

| | | |
|---|--|--|
| <p>1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych;</p> <p>2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych;</p> <p>3. wyjaśnia co to jest falstart;</p> <p>4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą;</p> <p>5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu;</p> <p>6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.</p> | <p>1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych;</p> <p>2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku;</p> <p>3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku;</p> <p>4. prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad;</p> <p>5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;</p> <p>6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;</p> <p>7. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych;</p> <p>8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;</p> <p>9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;</p> <p>10. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.</p> | <p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.</p> |
| 4. Edukacja zdrowotna | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | |
| 1. W zakresie wiedzy uczeń: | 2. W zakresie umiejętności uczeń: | |
| <p>1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;</p> <p>2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</p> <p>3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</p> | <p>1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</p> | |

| | | |
|---|---|---|
| <p>4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);</p> | <p>2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;</p> | |
| <p>Cele szczegółowe - treści do realizacji</p> | | |
| <p>W zakresie wiadomości uczeń:</p> | <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> | <p>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:</p> <p>Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej</p> |
| <p>1. definiuje pojęcie zdrowia;</p> <p>2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia;</p> <p>3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</p> <p>4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia;</p> <p>5. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.</p> | <p>1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;</p> <p>2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe;</p> <p>3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi;</p> <p>4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;</p> <p>5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;</p> <p>6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.</p> | <p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p> <p>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</p> |

Obszary podlegające ocenianiu:

SYSTEMATYCZNOŚĆ

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową. Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zwolnienia od rodzica / lekarza i nieobecności są również zaznaczane.

ZWOLNIENIA Z AKTYWNEGO ĆWICZENIA NA LEKCJI POWINNY BYĆ PRZESYŁANE DLA NAUCZYCIELA WF PRZED LEKCJĄ WF POPRZEZ DZIENNIK ELEKTRONICZNY LIBRUS LUB DOSTARCZANE DROGĄ PISEMNĄ PRZEZ UCZNIĄ I OKAZYWANE NA POCZĄTKU LEKCJI WF.

UCZENNICE/UCZNIOWIE, JEŚLI Z ISTOTNYCH POWODÓW ZDROWOTNYCH / RODZINNYCH / INNYCH SĄ ZWALNIANI PRZEZ RODZICA/PRAWNEGO OPIEKUNA DO DOMU, MUSZĄ ZAWSZE PODEJŚĆ DO NAUCZYCIELA, ABY O TYM FAKCIE POINFORMOWAĆ I WSPÓLNIE SPRAWDZIĆ W DZIENNIKU, CZY ZWOLNIENIE WPŁYNEŁO. W TREŚCI ZWOLNIENIA RODZIC/PRAWNY OPIEKUN OBOWIĄZKOWO MUSI OKREŚLIĆ DATĘ I GODZINĘ LEKCYJNĄ Z KTÓREJ DZIECKO MA BYĆ ZWOLNIONE DO DOMU ORAZ, ŻE „RODZIC BIERZE PEŁNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SAMODZIELNY POWRÓT CÓRKI/SYNA DO DOMU”.

Strój sportowy - przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane: posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego tj. koszulki z krótkim rękawem zasłaniającej ramiona, wyłącznie sportowe spodenki, getry, spodnie dresowe, dres oraz sportowe obuwie, sznurowane lub na rzepy. Strój uczeń ubiera na czas lekcji, a po lekcji zdejmuje i bierze do domu do zmiany (strój po zajęciach jest spocony, zabrudzony). Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz noszenia biżuterii, zegarków oraz posiadania długich lub sztucznych paznokci. Jest możliwość noszenia krótkich kolczyków – tzw. wkrętek za zgodą pisemną rodziców. Również okulary korekcyjne może uczeń nosić, tylko i wyłącznie za zgodą pisemną rodzica. Zegarki sportowe będą dopuszczone tylko na lekcjach o charakterze biegowym, również za zgodą rodzica. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego

zmiennego obuwia nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie. Obowiązuje jedna podsumowująca ocena w miesiącu.

AKTYWNOŚĆ/PRACA NA LEKCJI

Aktywność/praca na lekcji ucznia na zajęciach wychowania fizycznego oceniana jest za: przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów i zasad bhp oraz zasady fair play, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

Ocenę za pracę na lekcji uczeń otrzyma również za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

UMIEJĘTNOŚCI

Ruchowe: oceniana będzie technika wykonania elementów podczas gier zespołowych, zadań gimnastycznych, tanecznych i innych. Przeprowadzane będą również testy i próby sprawnościowe (**Test Coopera, Test Zuchory**), **których wyniki nie będą oceniane, ale uczeń otrzyma ocenę podsumowującą za podejście do testów i zaangażowanie w ich wykonanie w dziale PRACA NA LEKCJI/AKTYWNOŚĆ.**

Inne: oceniana będzie umiejętność przygotowania rozgrzewki, sędziowania lub organizacji, współorganizacji zawodów np. klasowych, imprez szkolnych, jak np. „Kampania Trzymaj się prosto”. itp.

WIADOMOŚCI

Praktyczne stosowanie wiedzy z bloków tematycznych podstawy programowej. Poziom opanowania wiadomości z zakresu przepisów gier, techniki i taktyki w zależności od potrzeb i sytuacji oraz edukacji zdrowotnej i kompetencji społecznych. Przygotowanie przez ucznia zestawu ćwiczeń fragmentu rozgrzewki w formie konspektu lub części końcowej lekcji albo części głównej. Inną formą sprawdzenia wiedzy może być też wykonana praca długoterminowa na zadane przez

nauczyciela tematy sportowo-zdrowotne wg treści podstawy programowej.

DZIAŁALNOŚĆ NA RZECZ KULTURY FIZYCZNEJ – TYLKO OCENA CELUJĄCA.

- Za godne reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych uczeń otrzymuje ocenę celującą.
- Za uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem.
- Za udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym.

Założenia ogólne:

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią Wewnątrzszkolnego Oceniania Szkoły Podstawowej nr 99.
 - Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen bieżących za określony poziom wiadomości, umiejętności, pracę na lekcji i działalność na rzecz kultury fizycznej w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
 - Ocena półroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen bieżących.
2. **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.**
3. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
4. **Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. nieusprawiedliwione, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno – oceniających umiejętności ruchowe, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej, itp.**
5. Uczeń może być zwolniony z uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

6. 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”.
7. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz PZO WF, co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego.
8. Przedmiotowe zasady oceniania (PZO) i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły lub u nauczycieli wychowania fizycznego SP99.
9. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
10. Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
11. **Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność/praca ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania.**

Postanowienia końcowe

1. Zwolnienia lekarskie, od rodziców nie powodują obniżenia oceny za systematyczny udział w zajęciach.
2. **Uczeń ma prawo do poprawy oceny z umiejętności/wiadomości w ustalonym przez nauczyciela terminie.**
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.
7. Ocena niedostateczna nie wynika z braku możliwości czy braku uzdolnień ucznia. Należy ją traktować wyłącznie jako skutek całkowitej niechęci ucznia do przedmiotu i do pracy na lekcjach oraz braku zaangażowani.

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO SP99 dla II etapu edukacji

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH OCEN Z WF W KLASACH 5-6

SYSTEMATYCZNOŚĆ waga oceny 3 (kolor błękitny w Librusie) –klasa 5-6

| OCENA CELUJĄCA | OCENA BARDZO OBRA | OCENA DOBRA | OCENA DOSTATECZNA | OCENA DOPUSZCZAJĄCA | OCENA NIEDOSTATECZNA |
|-----------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 0h * | 1h * | 2h * | 3-4h * | 5h * | 6h> * |

Uczeń aktywnie ćwiczy, ma pełny strój sportowy i buty zmienne. 4h lekcji w tygodniu.

Uczeń otrzymuje ocenę miesięczną. Ocena miesięczna pojawi się w dzienniku do 2 tygodni w kolejnym miesiącu.

* Nauczyciel odnotowuje w zeszytcie i dzienniku lekcyjnym liczbę opuszczonych lekcji bez usprawiedliwienia, liczbę lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia. Brak stroju skutkuje dodatkowo uwagą z zachowania.

Długotrwałe zwolnienie ucznia z zajęć z powodów zdrowotnych w wysokości 50% zrealizowanych lekcji i więcej, skutkuje brakiem oceny miesięcznej za systematykę w danym miesiącu.

PRACA NA LEKCJI/AKTYWNOŚĆ NA LEKCJI waga oceny 3 (kolor żółty w Librusie) – klasa 5-6

| OCENA CELUJĄCA | OCANA BARDZO DOBRA | OCENA DOBRA | OCENA DOSTATECZNA | OCENA DOPUSZCZAJĄCA | OCENA NIEDOSTATECZNA |
|---|--|---|--|---|--|
| Uczeń otrzymuje ocenę celującą za: - pełne zaangażowanie w lekcję - pozytywny stosunek do przedmiotu W-F - wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości - inwencję twórczą - właściwe pełnienie roli kapitana zespołu lub sędziego - stosowanie zabiegów higienicznych | Uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą za: - zaangażowanie w lekcję - pozytywny stosunek do przedmiotu W-F - wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowy w sposób zbliżony do swoich możliwości - właściwe pełnienie roli kapitana zespołu lub sędziego - stosowanie zabiegów higienicznych - dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych | Uczeń otrzymuje ocenę dobrą za: - zaangażowanie w lekcję - pozytywny stosunek do przedmiotu W-F - wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, czasem z korektą nauczyciela - stosowanie zabiegów higienicznych - dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych - przestrzeganie regulaminów i zasad BHP - przestrzeganie zasad fair-play | Uczeń otrzymuje ocenę dostateczną za: - niskie zaangażowanie w lekcję - wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z małym zaangażowaniem, a czasem z pomocą nauczyciela - niesystematyczne stosowanie zabiegów higienicznych (np. brak dbałości o czystość stroju sportowego) - przejawy łamania regulaminów i zasad BHP | Uczeń otrzymuje ocenę dopuszczającą za: - bardzo niskie zaangażowanie w lekcję - niedbałe wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z małym zaangażowaniem, oraz z konieczną pomocą i korektą nauczyciela - niestosowanie zabiegów higienicznych - niestosowanie regulaminów i zasad BHP - niestosowanie zasad fair-play | Uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną za: - brak zaangażowania w lekcję i lekceważący stosunek do przedmiotu - niedbałe wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z brakiem zaangażowaniem, oraz z konieczną pomocą i korektą nauczyciela - niestosowanie zabiegów higienicznych - niestosowanie regulaminów i zasad BHP - niestosowanie zasad fair-play |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| - dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych - przestrzeganie regulaminów i zasad BHP - przestrzeganie zasad fair-play | - przestrzeganie regulaminów i zasad BHP - przestrzeganie zasad fair-play | | - przejawy łamania zasad fair-play - przejawy braku zachowania bezpieczeństwa dla siebie i innych | - zachowania zagrażające zdrowiu i bezpieczeństwu innych - nie reagowanie na polecenia nauczyciela | - częste zachowania zagrażające zdrowiu i bezpieczeństwu innych - częste nie reagowanie na polecenia nauczyciela |
|--|--|--|--|---|---|

**UMIĘTNOŚCI RUCHOWE waga oceny 5 (kolor miętowy w Librusie)
PRZYKŁADOWE SPRAWDZIANY UMIĘTNOŚCI RUCHOWYCH UCZNIÓW W KLASIE 5.**

| OCENA CELUJĄCA | OCENA BARDZO DOBRA | OCENA DOBRA | OCENA DOSTATECZNA | OCENA DOPUSZCZAJĄCA | OCENA NIEDOSTATECZNA |
|--|---|--|---|--|--|
| Umiejętności w zakresie koszykówki: Uczeń koźluje piłkę po kopercie ze zmianą ręki koźlującej w truchcie, wykonanie 2x w równym tempie bez błędów. | Umiejętności w zakresie koszykówki: Uczeń koźluje piłkę po kopercie ze zmianą ręki koźlującej w marszu 2x. | Umiejętności w zakresie koszykówki: Uczeń koźluje piłkę po kopercie ze zmianą ręki koźlującej w marszu 1x. | Umiejętności w zakresie koszykówki: Uczeń koźluje piłkę po kopercie w marszu ze zmianą ręki koźlującej 1x; dopuszczalne 2 błędy, np. brak zmiany ręki, chwyt piłki w obie ręce. | Umiejętności w zakresie koszykówki: Uczeń koźluje piłkę po kopercie w marszu bez zmiany ręki koźlującej 1x; dopuszczalne 4 błędy, np. brak zmiany ręki, chwyt piłki w obie ręce. | Umiejętności w zakresie koszykówki: Uczeń koźluje piłkę po kopercie w marszu bez zmiany ręki koźlującej 1x; powyżej 4 błędów, np. brak zmiany ręki, chwyt piłki w obie ręce lub brak podjęcia próby wykonania zadania. |
| Umiejętności w zakresie siatkówki: Uczeń przebija piłkę siatkową przez siatkę sposobem oburącz górnym z wyznaczonej linii dalszej 10x/12x | Umiejętności w zakresie siatkówki: Uczeń przebija piłkę siatkową przez siatkę sposobem oburącz górnym z wyznaczonej linii bliższej 8x/12x | Umiejętności w zakresie siatkówki: Uczeń przebija piłkę siatkową przez siatkę sposobem oburącz górnym z wyznaczonej linii bliższej 6/12x | Umiejętności w zakresie siatkówki: Uczeń przebija piłkę siatkową przez siatkę sposobem oburącz górnym z wyznaczonej linii bliższej 4x/12x | Umiejętności w zakresie siatkówki: Uczeń przebija piłkę siatkową przez siatkę sposobem oburącz górnym z wyznaczonej linii bliższej 2x/12x | Umiejętności w zakresie siatkówki: Uczeń przebija piłkę siatkową przez siatkę sposobem oburącz górnym z wyznaczonej linii bliższej 1x/12x lub nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| Umiejętności w zakresie piłki ręcznej: Uczeń koźluje piłkę ręczną jednorącz w truchcie i po koźłowaniu wykonuje rzut do bramki z wyskoku. | Umiejętności w zakresie piłki ręcznej: Uczeń koźluje piłkę ręczną jednorącz w truchcie i po koźłowaniu wykonuje rzut do bramki z miejsca. | Umiejętności w zakresie piłki ręcznej: Uczeń koźluje piłkę ręczną jednorącz w marszu i po koźłowaniu wykonuje rzut do bramki z miejsca. | Umiejętności w zakresie piłki ręcznej: Uczeń koźluje piłkę ręczną jednorącz w marszu i po koźłowaniu wykonuje rzut do bramki z miejsca – dopuszczalne 1-2 błędy, np. chwytu | Umiejętności w zakresie piłki ręcznej: Uczeń koźluje piłkę ręczną jednorącz w marszu i po koźłowaniu wykonuje rzut do bramki z miejsca – dopuszczalne 3-4 błędy, np. chwytu | Umiejętności w zakresie piłki ręcznej: Uczeń nie panuje nad piłką ręczną, nie potrafi koźłować i oddać rzutu do bramki z pola gry lub nie podejmuje próby wykonania zadania. |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| | | | piłki oburącz, rzutu oburącz, straty piłki. | piłki oburącz, rzutu oburącz, straty piłki.. | |
| UMIĘTNOŚCI RUCHOWE waga oceny 5 (kolor miętowy w Librusie) PRZYKŁADOWE SPRAWDZIANY UMIĘTNOŚCI RUCHOWYCH UCZNIÓW W KLASIE 6. | | | | | |
| Umiejętności w zakresie koszykówki: Uczeń wykonuje rzut w biegu (dwutakt) do kosza w truchcie po kozłowaniu z dominującej strony PLP lub LPL. | Umiejętności w zakresie koszykówki: Uczeń wykonuje rzut w biegu (dwutakt) do kosza w marszu bez zatrzymania po kozłowaniu z dominującej strony PLP lub LPL. | Umiejętności w zakresie koszykówki: Uczeń wykonuje rzut w biegu (dwutakt) do kosza w marszu po kozłowaniu i zatrzymaniu z dominującej strony PLP lub LPL. | Umiejętności w zakresie koszykówki: Uczeń wykonuje rzut w biegu do kosza z miejsca (dwutakt). | Umiejętności w zakresie koszykówki: Uczeń wykonuje rzut w biegu do kosza z miejsca (dwutakt); błędy w wykonaniu np. nie ta noga rozpoczyna dwutakt, błąd kroków. | Umiejętności w zakresie koszykówki: Uczeń nie potrafi wykonać dwutaktu lub nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| Umiejętności w zakresie siatkówki: Uczeń zagrywa piłkę siatkową sposobem jednorącz górą- tenisowa lub dołem z wyznaczonej linii dalszej 10x/12x z podrzutu piłki. | Umiejętności w zakresie siatkówki: Uczeń zagrywa piłkę siatkową sposobem jednorącz górą- tenisowa lub dołem z wyznaczonej linii dalszej 8x/12x z podrzutu piłki; dopuszczalna zagrywka z ręki sposobem dolnym. | Umiejętności w zakresie siatkówki: Uczeń zagrywa piłkę siatkową sposobem jednorącz górą- tenisowa lub dołem z wyznaczonej linii bliższej 6x/12x z podrzutu piłki; dopuszczalna zagrywka z ręki sposobem dolnym. | Umiejętności w zakresie siatkówki: Uczeń zagrywa piłkę siatkową sposobem jednorącz górą- tenisowa lub dołem z wyznaczonej linii bliższej 4x/12x z podrzutu piłki; dopuszczalna zagrywka z ręki sposobem dolnym. | Umiejętności w zakresie siatkówki: Uczeń zagrywa piłkę siatkową sposobem jednorącz górą- tenisowa lub dołem z wyznaczonej linii bliższej 2x/10x z podrzutu piłki; dopuszczalna zagrywka z ręki sposobem dolnym. | Umiejętności w zakresie siatkówki: Uczeń zagrywa piłkę siatkową sposobem jednorącz górą- tenisowa lub dołem z wyznaczonej linii bliższej 1x/10x z podrzutu piłki; dopuszczalna zagrywka z ręki sposobem dolnym lub nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| Umiejętności lekkoatletyczne: Start niski z bloków oraz bieg krótki - umiejętność wejścia w bloki, przyjęcia pozycji startowej, reakcja prawidłowa na komendy, bieg w optymalnym tempie do mety. | Umiejętności lekkoatletyczne: Start niski z bloków oraz bieg krótki - umiejętność wejścia w bloki, przyjęcia pozycji startowej, reakcja na komendy, bieg. Nieduża korekta ze strony nauczyciela ułożenia się w blokach startowych. | Umiejętności lekkoatletyczne: Start niski z bloków oraz bieg krótki - umiejętność wejścia w bloki, przyjęcia pozycji startowej, błędy w reakcji na podawane komendy, bieg płynny. | Umiejętności lekkoatletyczne: Start niski z bloków oraz bieg krótki - umiejętność wejścia w bloki, przyjęcia pozycji startowej, błędy w reakcji na podawane komendy. Korygowanie ustawienia się w blokach ze strony nauczyciela, zwolnienie biegu przed metą. | Umiejętności lekkoatletyczne: Start niski z bloków oraz bieg krótki - brak umiejętność prawidłowego ustawienia się w blokach startowych, błędy w reakcji na podawane komendy, bieg przerywany. Korygowanie ustawienia się w blokach ze strony nauczyciela, nie ukończenie biegu na wyznaczonym torze, | Umiejętności lekkoatletyczne: Start niski z bloków oraz bieg krótki – uczeń nie zna komendy startu niskiego, wybiega przed komendą start, bieg krótki jest wykonany niedbale lub nie podejmuje próby wykonania zadania. |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|
| | | | | zabieganie drogi współwiczacemu. | |
| UMIEJĘTNOŚCI INNE waga oceny 4 (kolor miętowy w Librusie) KLASA 5-6 | | | | | |
| OCENA CELUJĄCA | OCENA BARDZO DOBRA | OCENA DOBRA | OCENA DOSTATECZNA | OCENA DOPUSZCZAJĄCA | OCENA NIEDOSTATECZNA |
| Rozgrzewka: Uczeń przeprowadza fragment rozgrzewki w określonej formie ustawienia: rozsypka, po przekątnej, przy drabinkach, a parach – 8 ćwiczeń | Rozgrzewka: Uczeń przeprowadza fragment rozgrzewki w określonej formie ustawienia: rozsypka, po przekątnej, przy drabinkach, w parach – 8 ćwiczeń; błędy w nazewnictwie 1-2; błędy w pokazie wykonania 1-2; brak płynności. | Rozgrzewka: Uczeń przeprowadza fragment rozgrzewki w określonej formie ustawienia: rozsypka, po przekątnej, przy drabinkach, w parach – 6 ćwiczeń; błędy w nazewnictwie 1-2; błędy w pokazie wykonania 1-2; brak płynności, podpowiedzi nauczyciela. | Rozgrzewka: Uczeń przeprowadza fragment rozgrzewki w określonej formie ustawienia: rozsypka, po przekątnej, przy drabinkach, w parach – 5 ćwiczeń; błędy w nazewnictwie 2-3; błędy w pokazie wykonania 2-3; brak płynności, brak samodzielności. | Rozgrzewka: Uczeń przeprowadza fragment rozgrzewki w określonej formie ustawienia: rozsypka, po przekątnej, przy drabinkach, w parach – 4 ćwiczeń; brak nazywania ćwiczeń lub błędy w nazewnictwie; błędy w pokazie wykonania; brak płynności, brak samodzielności. | Rozgrzewka: Uczeń nie podejmuje wysiłku przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki. |
| WIEDZA waga oceny 4 (kolor fioletowy w Librusie) – klasa 5 | | | | | |
| Praktyczne stosowanie wiedzy z bloków tematycznych podstawy programowej. Poziom opanowania wiadomości z zakresu przepisów gier, techniki i taktyki w zależności od potrzeb i sytuacji oraz edukacji zdrowotnej i kompetencji społecznych. Przygotowanie przez ucznia zestawu ćwiczeń fragmentu rozgrzewki w formie konspektu lub części końcowej lekcji albo części głównej. Inną formą sprawdzenia wiedzy może być też wykonana praca długoterminowa na zadane przez nauczyciela tematy sportowo-zdrowotne wg treści podstawy programowej. | | | | | |
| Przygotowanie konspektu części wstępnej lekcji-rozgrzewki - 15 ćwiczeń zgodnie z zasadami przeprowadzania rozgrzewki; dobre nazewnictwo. | Przygotowanie konspektu części wstępnej lekcji-rozgrzewki - 15 ćwiczeń zgodnie z zasadami przeprowadzania rozgrzewki; dopuszczalne pomyłki w nazewnictwie ćwiczeń 1-2. | Przygotowanie konspektu części wstępnej lekcji-rozgrzewki - 12 ćwiczeń zgodnie z zasadami przeprowadzania rozgrzewki; ; dopuszczalne pomyłki w nazewnictwie ćwiczeń 1-2. | Przygotowanie konspektu części wstępnej lekcji-rozgrzewki - 10 ćwiczeń zgodnie z zasadami przeprowadzania rozgrzewki; pomyłki w nazewnictwie 3-4. | Przygotowanie konspektu części wstępnej lekcji-rozgrzewki – 8 ćwiczeń zgodnie z zasadami przeprowadzania rozgrzewki; błędy w nazewnictwie. | Przygotowanie konspektu części wstępnej lekcji – rozgrzewki - 7 i mniej ćwiczeń, błędy w nazewnictwie. |
| WIEDZA waga oceny 4 (kolor fioletowy w Librusie) – klasa 6 | | | | | |
| Praktyczne stosowanie wiedzy z bloków tematycznych podstawy programowej. Poziom opanowania wiadomości z zakresu przepisów gier, techniki i taktyki w zależności od potrzeb i sytuacji oraz edukacji zdrowotnej i kompetencji społecznych. Przygotowanie przez ucznia zestawu ćwiczeń fragmentu rozgrzewki w formie konspektu lub części końcowej lekcji albo części głównej. Inną formą sprawdzenia wiedzy może być też wykonana praca długoterminowa na zadane przez nauczyciela tematy sportowo-zdrowotne wg treści podstawy programowej. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| Przygotowanie konspektu części końcowej lekcji- zestaw 12 ćwiczeń rozciągających, oddechowych, rozluźniających; właściwe nazewnictwo. | Przygotowanie konspektu części końcowej lekcji- zestaw 10 ćwiczeń rozciągających, oddechowych, rozluźniających; właściwe nazewnictwo; dopuszczalny 1 błąd w doborze ćwiczeń lub ich nazwie. | Przygotowanie konspektu części końcowej lekcji- zestaw 8 ćwiczeń rozciągających, oddechowych, rozluźniających; właściwe nazewnictwo; dopuszczalny 1 błąd w doborze ćwiczeń lub ich nazwie. | Przygotowanie konspektu części końcowej lekcji- zestaw 6 ćwiczeń rozciągających, oddechowych, rozluźniających; właściwe nazewnictwo; dopuszczalny 1 błąd w doborze ćwiczeń lub ich nazwie. | Przygotowanie konspektu części końcowej lekcji- zestaw 4 ćwiczeń rozciągających, oddechowych, rozluźniających; właściwe nazewnictwo; dopuszczalny 1 błąd w doborze ćwiczeń lub ich nazwie. | Przygotowanie konspektu części końcowej lekcji- zestaw ćwiczeń rozciągających, oddechowych, rozluźniających; poniżej 3 prawidłowych ćwiczeń. |
|--|--|---|---|---|---|

DZIAŁALNOŚĆ NA RZECZ KULTURY FIZYCZNEJ waga oceny 5 (kolor pomarańczowy w Librusie)

Udział w zawodach międzyszkolnych i międzyklasowych; osiągnięcia sportowe pozaszkolne potwierdzone dyplomem, medalem.

OCENA CELUJĄCA.

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA UCZNIÓW ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI (DYSLEKSJA, DYSORTOGRAFIA) NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z W-F W KLASACH 5-6

Wymagania edukacyjne dla uczniów ze specyficznymi potrzebami edukacyjnymi są dostosowywane wg wskazań PPP – dostosowania edukacyjne.

Nauczyciele wychowania fizycznego SP99:

Elżbieta Józwicka

Tomasz Wierzbicki

