

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VI

-----Szkoła Podstawowa w Rychtalu-----

Cele nauczania wychowania fizycznego - wymagania ogólne:

- I Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego i 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 całonocnej 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, indywidualnie 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 bramki w 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 po 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:

Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka. Wdrażanie do samokontroli i samooceny. 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). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za nieprzygotowanie do zajęć.

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 VI

GIMNASTYKA: Wymyk i odmyk z pomocą drabinek. Przeskok zawrotny przez przyrząd gimnastyczny.

LEKKOATLETYKA: Start niski i szybki bieg na dystansie 60 metrów. Technika biegu długiego na dystansie 600 metrów dziewczęta, 1000 metrów chłopcy. Marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych. Biegi sztafetowe (przekazywanie pałeczki). Skok w dal sposobem naturalnym, z odbicia po wymierzonym rozbiegu ze strefy (pomiar wykonują uczniowie). Rozbieg i lądowanie w skoku wzwyż sposobem naturalnym. Rzut piłeczką palantową na odległość z rozbiegu.

PIŁKA KOSZYKOWA: Podania i chwytury oburącz w ruchu ze zmianą tempa i kierunku biegu. Poruszanie się w obronie. Rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu. Zbiórka piłki z tablicy. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w grze szkolnej w mini piłkę koszykową według zasad.

PIŁKA SIATKOWA: Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Odbicia piłki sposobem dolnym w dwójkach. Zagrywka górna. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w grze szkolnej w mini piłkę siatkową.

PIŁKA RĘCZNA: Prowadzenie piłki w trójkach. Rzut piłki do bramki z wyskoku. Obrona „każdy swego”. Obrona strefowa. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w grze szkolnej w mini piłkę ręczną.

PIŁKA NOŻNA: Prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku i tempa. Przyjęcie piłki kierunkowe. Uderzenie piłki prostym podbiciem. Przyjęcie piłki udem i klatką piersiową. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w grze szkolnej w mini piłka nożna.

UNIHOKEJ: Strzał do bramki po podaniu oraz po indywidualnym prowadzeniu piłeczki. Prowadzenie i podanie piłeczki w dwójkach. Gra bramkarza .

Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w grze szkolnej w unihokeja.

TENIS STOŁOWY: Forhend (forehand) i backhand. Serw po podrzucie. Gra w debla.

RYTM, MUZYKA, TANIEC: Poruszanie się w zmiennym rytmie przy muzyce. Łączenie różnych form w ruchu w rytmie (skoki, obroty). Improwizacje ruchowe przy muzyce.

WIADOMOŚCI: Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności lub w formie testu z wiadomości z wychowania fizycznego.

WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ: Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu.

KRYTERIA OCENY Z WF - KLASA VI

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 co widoczne jest w przypadku średniej ocen cząstkowych, która jest wyższa niż 5,3. Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w różnych formach działalności pozalekcyjnej związanej z kulturą fizyczną w szkole (zajęcia SKS) lub poza szkołą (klub), osiągając sukcesy w wybranych dyscyplinach sportu może reprezentować szkołę w zawodach sportowych na szczeblu miejskim, 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. Zna formy współpracy uczeń- uczeń, uczeń- grupa przy wykonaniu zadań grupowych. Sprawność I.a. jest wysoka i widoczny jest ciągły i znaczny postęp. Ponadto uczeń zna przepisy i potrafi samodzielnie posędziować rozgrywki w przynajmniej w trzech grach zespołowych. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę do wybranego typu 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. Potrafi zmierzyć tętno przed i po wysiłku, i na tej podstawie określić w przybliżeniu poziom aktywności organizmu.

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(stroj 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 (chłopcy), 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 tenisowa lub bokiem; p. ręczna, koszykówka-rzut i chwyt piłki, kozłowanie; próbę przewrotu w przód, stania na rękach; 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.

Opuszcza zajęcia lekcyjne i ma więcej niż 2 godz. nieusprawiedliwionej nieobecności na lekcjach. Sporadycznie przebiera się do stroju gimnastycznego. Ma duże braki w ocenach częściowych z powodu własnego niedbalstwa. 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. Opuszcza obowiązkowe zajęcia lekcyjne i ma więcej niż 6 godzin nieusprawiedliwionej nieobecności. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się - ćwiczenia wykonuje niechętnie, niedbale i bardzo niesystematycznie. Na lekcjach pokazuje rażące braki w zakresie wychowania-jest niekoleżeński, niezdiscyplinowany, nie słucha i nie stosuje się do poleceń nauczyciela. Nie dba o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą-wykazuje braki w wychowaniu zdrowotnym. Nie spełnia wymagań sprawnościowych i jest daleki od ich spełnienia. Nie interesuje go uzyskanie pozytywnej oceny.

Ważnym elementem oceny jest także aktywny udział w przygotowaniu do testów sprawnościowych oraz postęp – przyrost, nawet minimalny w osiągniętych wynikach. Nie obejmuje to uczniów z deficytami w rozwoju fizycznym oraz uczniów z przeciwwskazaniami zdrowotnymi.