Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne klasa V-VI

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całożyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję prospektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych jest realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

**KLASY V - VI**

1. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**
	1. **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
		3. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
	2. **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 i ćwiczenia gibkości, indywidualne i z partnerem;
		3. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.
2. **Aktywność fizyczna.**
	1. **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;
		5. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
		6. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
	2. **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 zwinnościowe;
		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.
3. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**
	1. **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;
	2. **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).
4. **Edukacja zdrowotna.**
	1. **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 dla swojego wieku
	2. **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.

Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym w szkołach podstawowych.
Cele kształcenia – wymagania ogólne

Celem edukacji ucznia z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym jest budowanie jego tożsamości, rozwijanie autonomii i poczucia godności, wdrażanie go do funkcjonowania społecznego oraz do rozumienia i przestrzegania norm społecznych, a w szczególności wyposażenie go w takie umiejętności i wiadomości, które pozwolą mu na korzystanie – na miarę indywidualnych możliwości – z jego wolności i praw człowieka, a także pozwolą mu na postrzeganie siebie jako niezależnej osoby. Ważne jest, aby uczeń:

1. mógł porozumiewać się z otoczeniem w najpełniejszy sposób, werbalnie lub pozawerbalnie z wykorzystaniem znanych sposobów porozumiewania się;
2. zdobył maksymalną samodzielność w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych;
3. był zaradny w życiu codziennym, adekwatnie do indywidualnego poziomu sprawności i umiejętności oraz miał poczucie godności własnej i decydowania o sobie;
4. mógł uczestniczyć w różnych formach życia społecznego na równi z innymi członkami danej zbiorowości, znając i przestrzegając ogólnie przyjęte normy współżycia, zachowując prawo do swojej indywidualności;
5. rozumiał na miarę swoich możliwości otaczające go zjawiska społeczne i przyrodnicze;
6. mógł nabywać umiejętności i uczyć się czynności, przydatnych w przyszłym dorosłym życiu;
7. posiadał rzeczywisty obraz samego siebie w oparciu o pozytywne poczucie własnej wartości oraz umiejętność dostrzegania swoich mocnych i słabych stron.

Wychowanie fizyczne to zajęcia rozwijające sprawność i kondycję fizyczną. Ważne jest, by po zakończeniu nauki w szkole uczniowie byli jak najlepiej przygotowani do samodzielnego podejmowania działań na rzecz aktywności fizycznej i własnego zdrowia.

Główne cele zajęć to:

1. rozwijanie sprawności małej motoryki (kontrola małej motoryki, koordynacja rąk, zręczność manualna);
2. rozwijanie sprawności dużej motoryki (kształtowanie prawidłowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń, prawidłowej postawy, umiejętności elementarnych − lokomocyjnych, nielokomocyjnych, manipulacyjnych);
3. doskonalenie reakcji równoważnych;
4. stymulowanie dotykowe z uwzględnieniem czucia głębokiego;
5. kształtowanie zdolności motorycznych (koordynacyjnych, siłowych, szybkościowych, wytrzymałościowych);
6. wyzwalanie aktywności ruchowej przez zabawy sportowe oparte na naturalnej potrzebie ruchu;
7. hartowanie organizmu;
8. wdrażanie do dbałości o zdrowie, rozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;
9. wdrażanie do współdziałania w zespole, respektowania przepisów i zasad sportowych, w tym zasad fair play;
10. kształtowanie postawy świadomego uczestniczenia uczniów w różnych imprezach sportowo-rekreacyjnych i masowych zawodach.

**Ocena z wychowania fizycznego (śródroczna/roczna) obejmuje:**

1.      Postawę i aktywność ucznia.

2.      Poziom umiejętności ruchowych.

3.      Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej.

|  |  |
| --- | --- |
| **Obszar oceniania** | **Przedmiot oceny** |
| **Postawa ucznia** | -   aktywność i zaangażowanie-   przygotowanie do zajęć (zmienny strój sportowy)-   postawa wobec przedmiotu i obowiązków-   wywiązywanie się z postawionych zadań-   umiejętność współpracy w grupie, szacunek wobec uczestników zajęć-   przestrzeganie ustalonych zasad, dbałość o bezpieczeństwo-   systematyczność udziału w zajęciach |
| **Poziom umiejętności ruchowych**Pomiar sprawności fizycznej nie jest głównym kryterium oceny, służy wskazaniu mocnych i słabych stron w rozwoju fizycznym ucznia. | -   postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych,  wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia-   testy sprawności fizycznej-   sprawdziany umiejętności |
| **Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej** | -   znajomość zasad zdrowego stylu życia-   znajomość podstawowych przepisów gier rekreacyjnych i zespołowych- wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego,  społecznego i sprawności-   znajomość zasad bezpiecznego korzystania z obiektów/sprzętu sportowego-znajomość zasad asekuracji i samoochrony |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Celująca (6)** | **Bardzo dobry (5)** | **Dobry (4)** | **Dostateczny (3)** | **Dopuszczający (2)** | **Niedostateczny (1)** |
| •Uczeń w dużej mierze opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.•Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.•Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.•Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.•Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.•Systematycznie doskonali są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.•Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.•Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie i pomaga im. •Reprezentuje szkołę w zawodach, pełni rolę sędziego. | •Uczeń w dużej mierze opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.•Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budząnajmniejszych zastrzeżeń.•Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego,wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.•Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założeniataktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.•Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.•Systematycznie doskonali są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistymusprawnianiu.•Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.•Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie. | •Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.•Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.•Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela•Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji•Zna i stosuje zasady higieny osobistej•Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński izdyscyplinowany) | •Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami•Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy•Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni toniechętnie.•Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznymdziałaniu•Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu•Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji•Nie wykazuje aktywności na lekcjach•Uczeń nie opanował materiału w stopniu dobrym i ma poważne braki•Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi•Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające•Niesystematycznie bierze udział w zajęciach (zwalnia się) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu•Jest często nieprzygotowany do zajęć•Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia | • Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki• Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi• Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające• Niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności 50%) i wykazuje bardzo małepostępy w osobistym usprawnianiu• Jest często nieprzygotowany do zajęć i niechętny do ćwiczeń• Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia | •Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej•Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami•Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń•Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.•Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia – czasami utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.•Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu |

Uczeń nieklasyfikowany z przedmiotu w przypadku frekwencji poniżej 50%.