

## KARTA INFORMACYJNA DLA UCZNI

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE

Klasa V

Na lekcje uczniowie ubierają zmienny strój sportowy, odpowiedni do miejsca ćwiczeń oraz warunków pogodowych. Wszystkich ćwiczących w pomieszczeniach (np.: sala sportowa) obowiązuje koszulka z krótkimi rękawami, krótkie spodenki, czyste obuwie sportowe, na miękkiej, uniemożliwiającej poślizg podeszwie. Podczas zajęć w terenie, w czasie chłódów, obowiązuje dres oraz obuwie sportowe. Uczeń może założyć również czapkę i rękawiczki oraz ochronę na szyję (komin).

Najważniejsze umiejętności i wiadomości, które uczeń będzie zdobywał w ciągu bieżącego roku szkolnego	
<u>Mini piłka koszykowa:</u> Zatrzymanie na jedno i dwa tempa Podania i chwyt piłki oburącz w ruchu Kozłowanie piłki ręką dalszą od przeszkody ze zmianą kierunku Rzut do kosza jednorącz z miejsca Rzut do kosza po kozłowaniu Wykorzystanie poznanych elementów w grze	<u>Mini piłka siatkowa:</u> Zagrywka dolna zza linii 6 m Odbicie piłki sposobem dolnym oburącz Wykorzystanie poznanych elementów w grze
<u>Mini piłka ręczna:</u> Poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i kierunkach Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem do bramki Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku biegu i ręki kozłującej Rzut do bramki jednorącz z wyskoku Wykorzystanie poznanych elementów w grze	<u>Mini piłka nożna:</u> Prowadzenie piłki w dwójkach Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą Podanie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą Wykorzystanie poznanych elementów w grze
<u>Unihokej:</u> Prowadzenie piłki kijem w parach Strzał do bramki po przyjęciu piłki w miejscu Wykorzystanie poznanych elementów w grze	<u>Ringo:</u> Chwyt i podanie ringa jednorącz po dobiegu Rzut ringa jednorącz przez sznurek zza linii 5 m Wykorzystanie poznanych elementów w grze
<u>Lekkoatletyka:</u> Bieg krótki ze startu niskiego przyjmowanego na komendy startera Skok w dal sposobem naturalnym z odbicia jednonóż i lądowaniem obunóż Bieg ciągły (dz-600 m, ch-1000 m) Marszobieg terenowy (ok. 1200 m) Rzut jednorącz z rozbiegu piłeczką tenisową	<u>Gimnastyka:</u> Przewrót w przód z przysiadu podpartego do siadu prostego Przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku obunóż Skoki zawrotne przez ławeczkę Skok rozkroczny przez kozła Ćwiczenia kształtujące i rytmiczne przy muzyce
<u>Sporty zimowe:</u> Zjazd na sankach ze stoku ze skrętem w prawo i w lewo Rzuty śnieżkami jednorącz na odległość i celność	<u>Tenis stołowy:</u> Serwis forhand'owy i backhand'owy w grze podwójnej Atak backhand'owy
<u>Palant:</u> Odbicie piłki tenisowej kijem z własnego podrzutu	

### Kryteria oceniania:

- 1) Postawa wobec Kultury Fizycznej – uczestnictwo w różnych formach Kultury Fizycznej (sport, rekreacja, turystyka) organizowanych przez szkołę, rozumienie potrzeby zdrowego trybu życia (higiena osobista, dieta), dyscyplina i aktywność na lekcji, frekwencja oraz postępowanie „fair play”, posiadanie umiejętności samooceny, przygotowanie do lekcji (**zmienny** strój sportowy dostosowany do miejsca i warunków, w których odbywa się lekcja).
- 2) Sprawność fizyczna – ocenie podlega postęp cech motorycznych ucznia – (szybkość, skoczność, wytrzymałość).
- 3) Umiejętności – ocenie podlega poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej; oceniamy sprawdzając wybrane elementy techniczne oraz umiejętności ruchowe, a także ich połączenie i wykorzystanie podczas gry.
- 4) Wiadomości – stan wiedzy dotyczący troski o zdrowie, znajomości przepisów gier, umiejętności sędziowania i zachowań w trakcie walki sportowej; oceniamy ich wykorzystanie podczas uczestnictwa, w różnych formach aktywności ruchowej.

\*w wyniku długotrwałej choroby ucznia możemy odstąpić od regulaminu

### Wymagania na poszczególne oceny:

1. **Niedostateczny** - Uczeń ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów. Na zajęciach ćwiczy wybiórczo, często jest nieprzygotowany. Nie chce wykonywać prawie żadnych ćwiczeń, prób i testów mimo zachęty ze strony nauczyciela. Opuszcza lekcje (duża ilość nieobecności nieusprawiedliwionych).
2. **Dopuszczający** – Uczeń nie wykazuje zainteresowania poprawą swojej sprawności fizycznej i umiejętności, nie stosuje zasad zdrowego stylu życia. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, opuszcza lekcje (znaczna ilość nieobecności nieusprawiedliwionych). Wykonuje niechętnie najprostsze ćwiczenia.
3. **Dostateczny** – Uczeń niesystematycznie podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności. Zajęcia opuszcza sporadycznie (ma nieobecności nieusprawiedliwione). Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami.
4. **Dobry** – Uczeń podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności, rozumie potrzebę zdrowego stylu życia. Jest obecny na zajęciach (dopuszcza się nieobecności nieusprawiedliwione).
5. **Bardzo dobry** – Uczeń systematycznie działa na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i umiejętności, biorąc czynny udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. Zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie samodzielnie próbuje je wdrażać w życiu rodzinnym. Jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń. Swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach.
6. **Celujący** – Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą. Jest wzorem do naśladowania na zajęciach w szkole i środowisku. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje.

### Częstotliwość oceniania:

- 1) Umiejętności ruchowe po zakończonym etapie nauczania jednej lub kilku umiejętności ruchowych.

- 2) Postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku).
- 3) Aktywność może być oceniana na każdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru i roku).
- 4) Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena na koniec semestru i roku).
- 5) Wiadomości, na bieżąco
- 6) Przygotowanie do lekcji (sprawdzane na każdej lekcji) – posiadanie odpowiedniego stroju sportowego (ocena niedostateczna za trzecie nieprzygotowanie w semestrze bez usprawiedliwienia od rodziców bądź lekarza, potem za każde następne).