

## KARTA INFORMACYJNA DLA UCZNIĄ

Przedmiot: **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Klasa V Rok szkolny 2016/2017

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.

Najważniejsze umiejętności i wiadomości, które uczeń będzie zdobywał w ciągu bieżącego roku szkolnego
<b>Mini piłka koszykowa:</b> 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
<b>Mini piłka ręczna:</b> 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 wysoku Wykorzystanie poznanych elementów w grze
<b>Mini piłka siatkowa:</b> Zagrywka dolna z za linii 6 m Odbicie piłki sposobem dolnym oburącz Wykorzystanie poznanych elementów w grze
<b>Mini piłka nożna:</b> 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
<b>Lekkoatletyka:</b> Bieg krótki (60m) ze startu niskiego przyjmowanego na komendy startera. Skok w dal sposobem naturalnym z odbicia jednonóż i lądowaniem obunóż Bieg ciągły (dz-600 m, ch-800 m) Marszobieg (Test Coopera) Rzut jednorącz piłeczką tenisową. Rzut piłką lekarską.
<b>Gimnastyka:</b> Przewrót w przód z przysiadu podpartego do siadu prostego Przewrót w tył z przysiadu podpartego do kłęk obunóż Skoki zawrotne przez ławeczkę Skok rozkroczny przez kozła Ćwiczenia kształtujące i rytmiczne przy muzyce
<b>Unihokej:</b> Prowadzenie piłki kijem w parach Strzał do bramki po przyjęciu piłki w miejscu Wykorzystanie poznanych elementów w grze
<b>Ringo:</b> Chwyt i podanie ringa jednorącz po dobiegu Rzut ringa jednorącz przez sznurek z za linii 5 m Wykorzystanie poznanych elementów w grze
<b>Tenis stołowy:</b> Serwis forhand'owy i backhand'owy w grze podwójnej Atak backhand'owy
<b>Palant:</b> Odbicie piłki tenisowej kijem z własnego podrzutu Chwyt piłki tenisowej jednorącz po dobiegu
<b>Sporty zimowe:</b> Rzuty śnieżkami jednorącz na odległość i celność.

### 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 poziom cech motorycznych ucznia – (szybkość, skoczność, wytrzymałość, siłę oceniamy stosując sprawdziany); ocena semestralna i roczna odzwierciedla poziom sprawności fizycznej ucznia z uwzględnieniem postępu na danym etapie kształcenia (rozwoju).

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. Skala ocen

Zarówno w ocenianiu cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosuje się następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

- 1- niedostateczny
- 2- dopuszczający
- 3- dostateczny
- 4- dobry
- 5- bardzo dobry
- 6- celujący

Dodatkowe oznaczenia - ,+ (aktywność na lekcji, biała koszulka)

#### 2. Przedmiot oceny

**Podstawa oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.**

#### **Ocenianiu podlegają:**

- sumienność i staranność w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
- stosunek do partnera i przeciwnika.
- stosunek do własnego ciała.
- aktywność fizyczna.
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

#### 3. kryteria ocen

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza programem nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę i osiąga sukcesy.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu podstawowego dla danej klasy. Bardzo wysoka jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym . Duża jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć. Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym.

**Oceny dostateczną lub dopuszczającą** otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności

i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Za jednorazowe, zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamienia się w częściową ocenę niedostateczną.

Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie się w ich przebieg uczeń otrzymuje „+”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamienia się w częściową ocenę celującą.

### **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 (sprawdzone na każdej lekcji) – posiadanie odpowiedniego stroju sportowego . (ocena niedostateczna za trzecie nieprzygotowanie w semestrze, potem za każde następne).