

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE CZWARTEJ

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) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała, z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; fizycznej
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

II Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności;
- 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 2) uczestniczy w minigrach;
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- 8) wykonuje marszobieg w terenie;
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku

IV Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

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. Diagnostowanie 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 CZWARTEJ

LEKKA ATLETYKA: Ustawienie bloków startowych i start niski. Bieg na dystansie 60 metrów. Rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką palantową. Skok w dal z miejsca. Start wysoki i technika biegu długiego na dystansie 600 metrów dziewczęta, 1000 metrów chłopcy. Test Coopera. Indeks Sprawności Fizycznej.

GIMNASTYKA: Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu. Leżenie przerzutne i przewrotne. Skok zawrotny przez ławeczkę. Przejście równoważne po ławeczce z dodatkowymi elementami gimnastycznymi. Waga przodem na ławeczce. Obrót ze wspięciem na palce na ławeczce.

PIŁKA KOSZYKOWA: Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu. Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej. Rzut do kosza oburącz z miejsca.

PIŁKA SIATKOWA: Odbicia piłki sposobem górnym nad głową lub o ścianę. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini siatkówkę według zasad-gra pojedyncza.

PIŁKA RĘCZNA: Prawidłowe poruszanie się po boisku zgodnie z obowiązującymi przepisami gry. Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku. Podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu.

Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.

PIŁKA NOŻNA: Prowadzenie piłki w biegu. Podania piłki wewnętrzną częścią stopy. Strzał piłki do bramki z miejsca.

UNIHOKEJ: Prowadzenie piłki/krażka po prostej. Strzał do bramki z miejsca z odległości 3m.

TENIS STOŁOWY: Przyjęcie prawidłowej postawy przy stole do tenisa stołowego. Prawidłowy chwyt rakiетки Podstawy odbić - gry i zabawy z rakiетką i piłeczką.

WIADOMOŚCI: Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla klasy IV

OCENĘ CELUJĄCĄ – 6 otrzyma uczeń, który spełni wszystkie warunki na ocenę bardzo dobrą oraz wypełni 4 kryteria z 8 wymienionych poniżej:

1. Systematycznie uczęszczał na zajęcia - wszystkie nieobecności są usprawiedliwione.
2. Bezbłędnie wykonywał testy umiejętności (na ocenę 5 lub 6), a podczas gier prezentował wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.
3. Był wzorem ucznia-sportowca, stosował zasady „czystej gry”, potrafił właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki szanując rywala i dziękując za wspólną grę, a także szanując wysiłki współwiczających wykazując asertywność i empatię ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej.
4. Potrafił zaplanować i z wielką starannością przeprowadzić dowolną grę sportową, rekreacyjną lub ruchową i wzorowo pełnić rolę sędziego.
5. Dbał o formę fizyczną poprzez udział w zajęciach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę lub kluby sportowe lub aktywnie udzielał się w organizację imprez promujących edukację zdrowotną.
6. Zajął miejsce w pierwszej 20 w Konkursie na Najaktywniejszego Sportowca Szkoły.
7. Reprezentował szkołę w zawodach międzyszkolnych - co najmniej 4 razy.
8. Zajął miejsce w pierwszej 3 w Mistrzostwach Powiatu w dyscyplinach drużynowych lub indywidualnych.

OCENA BARDZO DOBRA – 5 uczeń musi spełnić wszystkie poniższe kryteria:

1. Systematycznie i aktywnie (adekwatnie do własnego rozwoju fizycznego i sprawności) brał udział w lekcjach W-F będąc do nich wzorowo przygotowanym.
2. Miał nie więcej niż 1/5 zajęć opuszczonych i zajęć, w których nie ćwiczył.
3. Przystąpił do wszystkich sprawdzianów z umiejętności otrzymując z nich co najmniej dobre oceny.
4. Przystąpił do wszystkich testów sprawności fizycznej wykazując w nich aktywność i zaangażowanie.

5. Wyznaczony do reprezentacji szkoły (klasy) chętnie ją reprezentował na zawodach sportowych.
6. Czynn timerzyczył w życiu sportowym szkoły (Mistrzostwa Szkoły w różnych dyscyplinach, imprezy sportowo – rekreacyjne itp.).
7. Znał i stosował zasady Fair Play - był zdyscyplinowany i kulturalny wobec współwiczających i nauczyciela.
8. Dbał na zajęciach o bezpieczeństwo swoje i innych zgodnie z regulaminami obiektów sportowych.
9. Dbał o zdrowie i higienę osobistą prowadząc aktywny i zdrowy tryb życia stosując poznane zasady Edukacji Zdrowotnej.

OCENA DOBRA – 4 uczeń musi spełnić wszystkie poniższe kryteria:

1. Aktywnie (adekwatnie do własnego rozwoju fizycznego i sprawności) brał udział w lekcjach W-F będąc do nich odpowiednio przygotowanym.
2. Miał nie więcej niż 1/4 zajęć opuszczonych i zajęć, w których nie ćwiczył.
3. Przystąpił do sprawdzianów z umiejętności wykazując w nich aktywność i zaangażowanie.
4. Przystąpił do testów sprawności fizycznej wykazując w nich aktywność i zaangażowanie.
5. Starał się doskonalić sprawność fizyczną i podnosić własne umiejętności.
6. Przestrzegał regulaminy obiektów sportowych oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach.
7. Dbał o zdrowie i higienę osobistą zgodnie z poznanymi zasadami Edukacji Zdrowotnej.

OCENA DOSTATECZNA – 3 uczeń musi spełnić wszystkie poniższe kryteria:

1. Brał aktywny udział w lekcjach W-F.
2. Miał nie więcej niż 1/3 zajęć opuszczonych i zajęć, w których nie ćwiczył.
3. Przystąpił do ponad połowy sprawdzianów z umiejętności i testów sprawności fizycznej.
4. Wykazywał chęć do poprawiania swoich umiejętności i sprawności fizycznej.
5. Nie naruszał zasad i regulaminów obiektów sportowych - szczególnie dotyczących bezpieczeństwa zajęć.
6. Starał się dbać o zdrowie oraz prowadził higieniczny tryb życia zgodnie z zasadami Edukacji Zdrowotnej.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2 uczeń musi spełnić wszystkie poniższe kryteria:

1. Brał aktywny udział w przynajmniej połowie lekcji W-F.
2. Przystąpił z zaangażowaniem do, co najmniej 1/2 sprawdzianów z umiejętności i testów sprawności fizycznej.
3. Wykazywał chęć kształtowania swoich umiejętności i sprawności fizycznej.
4. Swoim postępowaniem nie zagrażał innym uczestnikom zajęć.
5. Starał się prowadzić zdrowy i higieniczny tryb życia zgodnie z zasadami Edukacji Zdrowotnej.

UCZEŃ, KTÓRY W WYNIKU KLASYFIKACJI MA OTRZYMAĆ OCENĘ: 2, 3 lub 4, a SPEŁNIA PRZYNAJMNIEJ 4 KRYTERIA WYMIENIONE PRZY OCENIE CELUJĄCEJ MOŻE OTRZYMAĆ OCENĘ O JEDEN STOPIEŃ WYŻSZĄ!