

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV

## PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ, KRZYSZTOF WARCHOŁ

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

### 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

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

### 2. Aktywność fizyczna :

#### Gimnastyka podstawowa

- Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz z półprzysiadu do przysiadu podpartego
- Przejście równoważne po odwróconej ławeczce
- Skoki zawrotne przez ławeczkę gimnastyczną

## **Lekka atletyka**

- Bieg krótki (30 – 40 m) ze startu wysokiego z różnych pozycji wyjściowych
- Bieg na odcinku 300 – 400 m ze startu wysokiego
- Marszobieg w terenie płaskim
- Odbicie jednonóż i zeskok obunóż
- Rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem (piłka lekarska 1 kg, piłka palantowa lub tenisowa)
- Skok w dal: z miejsca z odbicia obunóż, z miejsca z odbicia jednonóż, z krótkiego rozbiegu z odbicia jednonóż

## **Mini koszykówka**

- Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej i chwyt oburącz w miejscu i w ruchu
- Kozłowanie piłki jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu
- Rzut piłki do kosza oburącz z miejsca
- Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

## **Mini piłka siatkowa**

- Poruszanie się krokiem odstawno – dostawnym
- Odbicie piłki sposobem oburącz górnym
- Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

## **Mini piłka ręczna**

- Podania piłki jednorącz półgórne w miejscu i w ruchu
- Chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu
- Kozłowanie jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu
- Rzut piłki jednorącz z miejsca na bramkę
- Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

## **Mini piłka nożna**

- Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą
- Strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca
- Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

### **3. Bezpieczeństwo w aktywności ruchowej :**

Uczeń:

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych na sali gimnastycznej i na boisku szkolnym
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier sportowych
- posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku

#### **4. Edukacja zdrowotna:**

Uczeń:

- przestrzega zasad higieny osobistej oraz czystości odzieży
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

### **KRYTERIA OCENIANIA**

#### **Ocena celująca**

- uczeń wykonuje bezbłędnie(wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością
- systematycznie jest przygotowany do zajęć
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się aktywnością na lekcji
- doskonale potrafi współpracować w zespole
- przestrzega zasad fair - play
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych
- propaguje sportowy tryb życia

#### **Ocena bardzo dobra**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe
- stosuje się do zasad panujących na lekcji
- współpracuje w zespole
- stara się propagować sportowy tryb życia

#### **Ocena dobra**

- uczeń w większej części opanował materiał programowy

- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom(jest otwarty na wyzwania)
- podejmuje próby oceny swojej sprawności
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- często stosuje się zasad obowiązujących podczas zajęć

#### **Ocena dostateczna**

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego

#### **Ocena dopuszczająca**

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji(brak stroju) ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń