

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO "MAGIA RUCHU" (Urszula Białek i Joanna Wolfart – Piech, JU.DM-WF s.c.)

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

- Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz z półprzysiadu do przysiadu podpartego,
- Wykonuje przejście równoważne po odwróconej ławeczce,
- Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę gimnastyczną.

Lekka atletyka

- Wykonuje bieg krótki (30 – 40 m) ze startu wysokiego z różnych pozycji wyjściowych,
- Wykonuje bieg na odcinku 300 – 400 m ze startu wysokiego,
- Wykonuje marszobieg w terenie płaskim,
- Wykonuje odbicie jedenonóż i zeskok obunóż,
- Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem (piłka lekarska 1 kg, piłka palantowa lub tenisowa),
- Wykonuje skok w dal: z miejsca z odbicia obunóż, z miejsca z odbicia jedenonóż, z krótkiego rozbiegu z odbicia jedenonóż.

Mini koszykówka

- Porusza się po boisku z piłką i bez piłki,
- Wykonuje podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej i chwyt oburącz w miejscu i w ruchu,
- Kozłuje piłkę jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,
- Wykonuje rzut piłki do kosza oburącz z miejsca,

- Wykonuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę.

Mini piłka siatkowa

- Porusza się różnymi sposobami po boisku,
- Wykonuje koszyczek siatkarski,
- Wykonuje odbicie piłki sposobem górnym,
- Wykonuje odbicie piłki sposobem dolnym,
- Wykonuje zagrywkę oburącz ze zmniejszonej odległości,
- Wykonuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna podstawowe przepisy gry w siatkówkę.

Mini piłka ręczna

- Porusza się po boisku z piłką i bez piłki,
- Wykonuje podania piłki jednorącz półgórne w miejscu i w ruchu,
- Wykonuje chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu,
- Kozłuje piłkę jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,
- Wykonuje rzut piłki jednorącz z miejsca na bramkę,
- Wykonuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.

Mini piłka nożna

- Porusza się po boisku z piłką i bez piłki,
- Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą,
- Wykonuje strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca,
- Wykonuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną.

3. Bezpieczeństwo w aktywności ruchowej :

Uczeń:

- Zna i stosuje regulamin sali gimnastycznej i na boiska szkolnego,
- Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier sportowych,
- Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem,
- Wykonuje elementy samoasekuracji przy upadku, zeskoku,
- Wie do kogo należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

4. Edukacja zdrowotna:

Uczeń:

- Przestrzega zasad higieny osobistej – zmienia strój na sportowy,
- Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach,
- Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- Zna ogólne zasady zdrowego odżywiania.

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 do 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.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego

Aleksandra Celej

Michalina Gierań

Mariusz Górka

Janusz Świerczek