

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV

## PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ, "MAGIA RUCHU"

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.

### Wychowanie fizyczne

Głównym celem zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie całościowej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu (raz w tygodniu). Wychowanie fizyczne umożliwi uczniom poznawanie różnorodnych form aktywności fizycznej, rozwijanie pasji sportowych oraz kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych, oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju. Celem jest kształtowanie u uczniów kompetencji umożliwiających świadome zarządzanie własną sprawnością oraz efektywne wykorzystywanie aktywności fizycznej w codziennym życiu.

### 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 :

#### Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- 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,

## **Gry zespołowe**

### **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.

### **Taniec**

- uczeń wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

### **Relaksacja i odprężenie**

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.

**Monitorowanie kompetencji ruchowych** przez testy sprawnościowe z programu „Sportowe Talenty”. Pomiary sprawności fizycznej powinny być wykorzystywane wyłącznie do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Pomiary nie podlegają ocenie. W zakres badania rozwoju somatycznego i sprawności wchodzi:

- bieg 10x5m
- beep test
- podpór leżąc przodem na przedramionach - „deska”
- skok w dal z miejsca.

### **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.

Zespół nauczycieli  
wychowania fizycznego  
Aleksandra Celej  
Kamila Byrka  
Andrzej Kowalczyk  
Mariusz Górka  
Janusz Świerczek