

Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klasy IV z wychowania
fizycznego na 1 półrocze.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI:

1. wymienia zdolności motoryczne człowieka
2. opisuje sposób pomiaru tętna
3. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI

1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała
2. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych
3. przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku
4. interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela
5. wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia)
6. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.

2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI

1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych;
2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych;
3. rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
4. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym;
5. wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI

LEKKOATLETYKA

1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych
2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów;

3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód
4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty

GRY ZESPOŁOWE

MINIKOSZYKÓWKA

1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;
2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu;
3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, słalodem ręką dalszą od przeciwnika;
4. wykonuje podania i chwyt piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu;
5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji
6. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu;
7. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa;
8. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości;
9. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych;

MINIPIŁKA SIATKOWA

1. przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską;
2. porusza się różnymi sposobami po boisku;
3. wykonuje koszyczek siatkarski;
4. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;
5. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;
6. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości
7. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych;

GIMNASTYKA

1. wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył/przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski;
2. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
3. wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu;

4. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, póśszpagat;
6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

3. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI

1. objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych;
2. omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI

1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa
2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu
3. podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych;
4. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów

4. Edukacja zdrowotna

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI

1. wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy
2. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków;
3. opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI

1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy;
2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych

Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klasy IV z wychowania
fizycznego na 2 półrocze.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI:

1. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych
2. opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej
3. opisuje zmiany zachodzące w organizmie

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI

1. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym)
2. wykonuje rzut piłką lekarską w tył
3. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność;
4. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała;

2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA.

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI

1. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych;
2. wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw;
3. wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać do aktywności fizycznej;
4. wyjaśnia pojęcia flagi i znicza olimpijskiego, olimpiady i igrzysk olimpijskich;

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI

Minipiłka ręczna

1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;
2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyt w miejscu i w biegu;
3. wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu;
4. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji;
5. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny;
6. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych;

Minipiłka nożna

1. porusza się po boisku z piłką i bez piłki;
2. wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;
5. stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych.

GRY REKREACYJNE

Badminton

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. wykonuje chwyt forhendowy raketki;
3. wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;
4. wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach;
5. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;

Tenis stołowy

1. wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę;
2. wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;
3. wykonuje proste uderzenie piłeczki;
4. porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej;
5. wykonuje uderzenie piłeczki forhendem;

6. wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem;
7. wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej;
8. stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy;

TANIEC

1. wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski);
2. łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny;
3. wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela;
4. wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole

3.BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI

1. podaje numery telefonów alarmowych;
2. wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI

1. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów;
2. stosuje elementy samoasekuracji.

4.Edukacja zdrowotna

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI

- 1.wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy
2. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków;
- 3.. opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI

1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy;

2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych

OBSZARY PODLEGAJĄCE OCENIANIU

1. SYSTEMATYCZNOŚĆ → Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zwolnienia od lekarza i nieobecności są również zaznaczane.

2. STRÓJ SPORTOWY → Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane: posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego tj. (biała koszulka ,getry, dres i sportowe obuwie, sznurowane lub na rzepy). Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz biżuterii oraz posiadania długich lub sztucznych paznokci. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmienego i czystego obuwia, spóźnienia i uciezki nauczyciel zaznacza w swoim zeszytcie.

3. AKTYWNOŚĆ → Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-).

Plusy (+) uczniowie otrzymują za: przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywania ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów i zasad bhp oraz zasady fair play, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych

Minusy (-) uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

4. UMIEJĘTNOŚCI → Ruchowe : oceniana będzie technika wykonania elementów podczas gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Uczeń otrzymuje plusy. Trzy plusy skutkują oceną bardzo dobrą. Oceniane będą również testy i próby sprawnościowe. Inne: oceniana będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów np. klasowych, imprez itp.

5. WIADOMOŚCI → Wykonanie pracy, grupowej lub indywidualnej . Ustna lub pisemna forma wypowiedzi.

6. AKTYWNOŚĆ DODATKOWA → Za reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych uczeń otrzymuje ocenę celującą

Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego.
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych.
4. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
5. Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych.

Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych z wychowania fizycznego. Jest przygotowany do zajęć.
2. W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych.
4. Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach z wychowania fizycznego.
5. Prowadzi sportowy tryb życia.

Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Często nie bierze udziału w zajęciach wychowania fizycznego, nie jest systematycznie przygotowany do lekcji.
2. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych.

3. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru.

4. Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP.

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.

2. Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.

3. Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.

4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP. 5. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.

2. Nie opanował w stopniu dopuszczającym dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.

3. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach poziom sprawności fizycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników.

4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP

5. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji.

2. Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych.

3. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.

4. Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, rażąco i często narusza przepisy BHP, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie oraz innych. Na lekcjach wchodzi w konflikty z kolegami i nauczycielami.

5. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia