

Wymagania edukacyjne, wychowanie fizyczne klasa IV - I 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, slalomem 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, półszpagat;
6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

3. Bezpieczeństwo i aktywność fizyczna

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 działania 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, wychowanie fizyczne klasa IV - II 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 zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia nauczyciel odnotowuje.

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

Oceniana będzie technika wykonania elementów podczas gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. 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 (6)

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Frekwencja przynajmniej 95% czynnego udziału w zajęciach.
3. Uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.
4. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bierze udział w zawodach sportowych i osiąga wysokie wyniki.
5. Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego i w środowisku propaguje sportowy styl życia.
6. Swoją postawą zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w życiu sportowym szkoły.

Ocena bardzo dobra (5)

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
2. Osiągnął sprawność fizyczną określoną w programie.
3. Frekwencja przynajmniej 85% czynnego udziału w zajęciach.
4. Systematycznie doskonali swoje umiejętności i wykazuje duże postępy w tym kierunku.
5. Postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
6. Uczeń bierze aktywny udział w zawodach sportowych.

Ocena dobra (4)

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń opanował materiał programowy,
2. Wykazuje wysiłek w podnoszeniu sprawności, zdobywaniu umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych.
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie.
4. Frekwencja przynajmniej 75% czynnego udziału w zajęciach.
5. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.
6. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem. Wykazuje stałe i dosyć dobre postępy w tym zakresie.
7. Postawa ucznia na lekcjach wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń.
8. Uczeń nie bierze udziału w zawodach sportowych.

Ocena dostateczna (3)

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.
2. Wykazuje przeciętny wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych.
3. Ćwiczenia i sprawdziany wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, popełnia błędy techniczne.
4. Frekwencja przynajmniej 65% czynnego udziału w zajęciach.
5. Podczas sprawdzianów wykazuje się małą aktywnością oraz przeciętnym poziomem opanowania umiejętności technicznych, które w minimalnym stopniu potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.
6. W jego wiadomościach z wychowania fizycznego są znaczne luki, a te, które ma nie potrafi wykorzystać.

Ocena dopuszczająca (2)

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym. Ma poważne luki w wiadomościach i umiejętnościach.
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami.
3. Wykazuje słaby wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych.
4. Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji. Z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela. Nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności ruchowej.

5. Frekwencja przynajmniej 50% czynnego udziału w zajęciach.
6. Nie wykonuje wszystkich sprawdzianów.
7. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
8. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia braki w zakresie wychowania społecznego. Ma niechętny stosunek do przedmiotu.

Ocena niedostateczna (1)

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program.
2. Wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi błędami.
3. Ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego i nie wykazuje chęci uczestniczenia w nich.
4. Uczeń swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, negatywnie wpływa na kolegów z klasy, nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela.
5. Frekwencja poniżej 50% czynnego udziału w zajęciach.
6. Uczeń nie wykazuje żadnych postępów w zakresie usprawnienia, wiedzy.