

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE CZWARTEJ

Cele nauczania wychowania fizycznego - wymagania ogólne:

- I Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej
- II Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej
- III Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- IV Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych
- V Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)

I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała

W zakresie umiejętności Uczeń:

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

II Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności;
- 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 2) uczestniczy w minigrach;
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- 8) wykonuje marszobieg w terenie;
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku

IV Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

Cele oceniania:

Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej. Diagnostowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka. Wdrażanie do samokontroli i samooceny. Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów. Rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

Na ocenę końcową z I i II półrocza największy wpływ mają: ocena z wysiłku własnego wkładanego przez ucznia, obecność, aktywność i zaangażowanie ucznia na lekcjach oraz przestrzeganie zasady „fair play” i zasad bezpieczeństwa.

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za nieprzygotowanie do zajęć.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii, o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę. W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zwolniony.

ZADANIA KONTROLNO - SPRAWDZAJĄCE W KLASIE CZWARTEJ

LEKKA ATLETYKA: Ustawienie bloków startowych i start niski. Bieg na dystansie 60 metrów. Rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką tenisową. Skok w dal z miejsca. Start wysoki i technika biegu długiego na dystansie 600 metrów dziewczęta, 1000 metrów chłopcy.

GIMNASTYKA: Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu. Leżenie przerytne i przewrotne. Skok zawrotny przez ławeczkę. Przejście równoważne po ławeczce z dodatkowymi elementami gimnastycznymi.

PIŁKA KOSZYKOWA: Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu. Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej. Rzut do kosza oburącz z miejsca.

PIŁKA SIATKOWA: Odbicia piłki sposobem górnym nad głową lub o ścianę. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w mini siatkówkę według zasad-gra pojedyncza.

PIŁKA RĘCZNA: Prawidłowe poruszanie się po boisku zgodnie z obowiązującymi przepisami gry. Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku. Podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu.

Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.

PIŁKA NOŻNA: Prowadzenie piłki w biegu. Podania piłki wewnętrzną częścią stopy. Strzał piłki do bramki z miejsca.

UNIHOKEJ: Prowadzenie piłki/krażka po prostej. Strzał do bramki z miejsca z odległości 3m.

TENIS STOŁOWY: Przyjęcie prawidłowej postawy przy stole do tenisa stołowego. Prawidłowy chwyt rakiетки Podstawy odbić - gry i zabawy z rakiетką i piłeczką.

WIADOMOŚCI: Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności lub w formie testu z wiadomości z wychowania fizycznego.

KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla klasy IV

CELUJĄCY- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, jego postawa i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a sprawność i wiadomości w pełni obejmują wymagania programowe co widoczne jest w przypadku średniej ocen cząstkowych, która jest wyższa niż 5,3. Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w różnych formach działalności pozalekcyjnej związanej z kulturą fizyczną w szkole (zajęcia SKS) lub poza szkołą (klub), osiągając sukcesy w wybranych dyscyplinach sportu, uczestniczy w turniejach szkolnych, powołany do reprezentacji klasy, szkoły chętnie uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu miejskim, powiatowym, rejonowym itp.

BARDZO DOBRY- uczeń systematycznie i konsekwentnie dąży do podnoszenia swojej sprawności fizycznej. Aktywnie, pewnie i z właściwą techniką potrafi wykonać ćwiczenia zawarte w szkolnym zestawie zadań kontrolno – oceniających. Jego sprawność jest wysoka i widoczny jest ciągły i znaczny postęp. Ponadto uczeń potrafi zorganizować prostą zabawę zespołową, podejmuje próby sędziowania, współorganizuje gry i mini gry sportowe. Zna zasady samokontroli i samooceny umiejętności ruchowych. Bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych, chętnie reprezentuje klasę, szkołę w zawodach sportowych. Jego postawa i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.

DOBRY - uczeń potrafi wykonać poprawnie 2/3 z wyżej wymienionych wymagań we właściwym tempie, z dopuszczalnymi małymi błędami technicznymi. Potrafi zastosować wyuczone elementy w grach zespołowych ze średnią skutecznością. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych - jest zawsze przygotowany do ćwiczeń (strój gimnastyczny). Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń. Wykazuje stałe i dość dobre postępy w pracy nad usprawnianiem się.

DOSTATECZNY-uczeń potrafi wykonać samodzielnie, lecz z dużymi błędami lub w nieodpowiednim tempie przynajmniej po dwa elementy z zakresu dyscyplin: p. siatkowa, ręczna, nożna (chłopcy), koszykówka, gimnastyka, lekka atletyka. Nie potrafi właściwie zastosować wyuczonych elementów w grze. Nie czyni postępów, a jego wyniki odbiegają od poziomu pozostałych uczniów. Przy małym zaangażowaniu, jego aktywność na zajęciach lekcyjnych jest niewielka. Nie opuszcza celowo zajęć, ale zdarza mu się być nieprzygotowanym(zapomina stroju).

Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu.

DOPUSZCZAJĄCY-uczeń potrafi wykonać przy pomocy nauczyciela lub z rażącym błędem po jednym, prostym elemencie z trzech wybranych przez niego dyscyplin(p. siatkowa, ręczna, nożna, koszykówka, gimnastyka, lekka atletyka).Ma bardzo niechętny stosunek do ćwiczeń, wykazuje duże braki w wychowaniu społecznym-brak dyscypliny, ambicji, koleżeńskości. Opuszcza zajęcia lekcyjne i ma więcej niż 2 godz. nieusprawiedliwionej nieobecności na lekcjach. Sporadycznie przebiera się do stroju gimnastycznego.

Ma duże braki w ocenach częściowych z powodu własnego niedbalstwa. Pomimo tego, że jest uzdolniony pod względem sprawności nie czyni nic w kierunku udziału w lekcji. Nie jest zainteresowany możliwością uzyskania lepszej oceny. Stwarza niebezpieczne dla siebie i innych ćwiczących sytuacje.

NIEDOSTATECZNY - uczeń prezentuje wyjątkowo lekceważący stosunek do zajęć. Opuszcza obowiązkowe zajęcia lekcyjne i ma więcej niż 6 godzin nieusprawiedliwionej nieobecności. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Notorycznie przychodzi nieprzygotowany do lekcji (brak stroju). Na lekcjach wykazuje rażące braki w zakresie wychowania społecznego (koleżeńskość, ambicja, zdyscyplinowanie) i zdrowotnego (wygląd zewnętrzny, higiena osobista). Nie spełnia wymagań sprawnościowych i jest daleki od ich spełnienia. Nie interesuje go uzyskanie pozytywnej oceny.