

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;
- 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.

Diagnozowanie 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). 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

LEKKOATLETYKA: 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 przerzutne 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.

WIADOMOŚCI: Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE 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. Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w różnych formach działalności pozalekcyjnej związanej z kulturą fizyczną w szkole (zajęcia SKS) lub poza szkołą (klub), uczestniczy w turniejach szkolnych, jest powoływany do reprezentacji szkoły, chętnie uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu gminnym, 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 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, 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, koleżeńskiej. Sporadycznie przebiera się do stroju gimnastycznego. 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. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Notorycznie przychodzi nieprzygotowany do lekcji (brak stroju). Na lekcjach wykazuje rażące braki w zakresie wychowania społecznego (koleżeństwo, ambicja, zdyscyplinowanie) Nie spełnia wymagań sprawnościowych i jest daleki od ich spełnienia. Nie interesuje go uzyskanie pozytywnej oceny.