

WYMAGANIA EDUKACYJNE

II ETAP EDUKACYJNY – KLASA IV

Wychowanie fizyczne

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Uczeń:

1. rozpoznaje i ocenia podstawowe elementy własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej;
2. podejmuje aktywność fizyczną odpowiednią do swoich możliwości i potrzeb;
3. zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej;
4. kształtuje nawyki związane z higieną, zdrowiem i aktywnym wypoczynkiem;
5. rozwija podstawowe umiejętności ruchowe i sportowe;
6. współpracuje z innymi podczas zabaw, gier i ćwiczeń;
7. przestrzega zasad obowiązujących podczas rywalizacji sportowej i stosuje zasady „czystej gry”;
8. dostrzega znaczenie systematycznej aktywności fizycznej dla zdrowia i prawidłowego rozwoju.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe :

1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

Uczeń:

1. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera bez zatrzymania;
2. wykonuje podstawowe próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych oraz gibkość dolnego odcinka kręgosłupa;
3. z pomocą nauczyciela odczytuje i interpretuje uzyskane wyniki prób sprawnościowych;
4. dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała;
5. z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki pomiarów;
6. dokonuje samooceny własnej postawy ciała;
7. rozpoznaje swoje mocne strony w zakresie sprawności fizycznej;
8. podejmuje działania służące poprawie własnej sprawności fizycznej.

2. Trening zdrowotny

Uczeń:

1. mierzy tętno w spoczynku oraz po wysiłku fizycznym;
2. wskazuje różnice w tętnie przed wysiłkiem i po jego zakończeniu;
3. wymienia podstawowe zasady hartowania organizmu;
4. wykonuje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne;
5. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
6. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i koordynację ruchową;
7. wykonuje próbę wielobojową obejmującą bieg, skok i rzut;
8. wykonuje przewrót w przód z marszu;
9. wykonuje przewrót w tył;
10. wykonuje prosty układ gimnastyczny;
11. zachowuje prawidłową postawę podczas wykonywania ćwiczeń;
12. podejmuje wysiłek odpowiedni do swoich możliwości.

3. Sporty całego życia i wypoczynek

Uczeń:

1. uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz rekreacyjnych;
2. organizuje wraz z rówieśnikami prostą zabawę lub grę ruchową;
3. stosuje podstawowe, uproszczone przepisy gier i zabaw;
4. kozłuje piłkę w biegu ze zmianą kierunku ruchu;
5. prowadzi piłkę w biegu ze zmianą kierunku ruchu;
6. wykonuje podanie piłki oburącz i jednorącz;
7. wykonuje rzut piłki do kosza;
8. wykonuje rzut lub strzał piłką do bramki;
9. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
10. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem dolnym;
11. wykonuje zagrywkę sposobem dolnym;
12. zna podstawowe zasady aktywnego wypoczynku;
13. wskazuje przykłady aktywności fizycznej, które można podejmować w czasie wolnym.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

Uczeń:

1. zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego;
2. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
3. bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych;
4. stosuje podstawowe zasady samoasekuracji;
5. przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i gier ruchowych;
6. zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą;
7. zna zasady bezpiecznego zachowania się w górach;
8. omawia podstawowe sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
9. dobiera odpowiedni strój i obuwie sportowe do rodzaju zajęć;
10. dostosowuje ubiór do miejsca prowadzenia zajęć i warunków atmosferycznych;
11. przestrzega zasad higieny osobistej związanych z aktywnością fizyczną;
12. zna znaczenie odpoczynku i regeneracji dla zdrowia.

5. Sport

Uczeń:

1. wyjaśnia potrzebę przestrzegania ustalonych reguł podczas rywalizacji sportowej;
2. zna podstawowe zasady „czystej gry”;
3. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika;
4. okazuje szacunek przeciwnikowi;
5. respektuje podstawowe przepisy gry;
6. podporządkowuje się decyzjom sędziego;
7. potrafi podziękować za wspólną grę;
8. przestrzega zasad fair play niezależnie od wyniku rywalizacji;
9. zna zasady kulturalnego kibicowania;
10. właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę.

6. Taniec

Uczeń:

1. wykonuje prostą improwizację ruchową do wybranej muzyki;
2. dostosowuje ruch do rytmu i tempa muzyki;
3. podejmuje próby tworzenia prostych układów ruchowych;
4. współpracuje z partnerem lub grupą podczas aktywności tanecznej;
5. zna zasady właściwego zachowania podczas zabawy tanecznej i dyskoteki;
6. przestrzega zasad kultury osobistej podczas aktywności tanecznych.

Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- opanował wymagania edukacyjne przewidziane dla klasy IV w stopniu bardzo wysokim;
- wykazuje szczególne zaangażowanie podczas zajęć;
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcjach;
- samodzielnie i prawidłowo wykonuje poznane ćwiczenia oraz zadania ruchowe;
- przestrzega zasad bezpieczeństwa;
- prezentuje postawę fair play;
- wykazuje dbałość o higienę i zdrowie;
- aktywnie uczestniczy w grach, zabawach i zajęciach rekreacyjnych;
- podejmuje dodatkową aktywność sportową i rekreacyjną;
- wykazuje twórczą postawę i inicjatywę podczas zajęć.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- całkowicie lub prawie całkowicie opanował wymagania przewidziane dla klasy IV;
- systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- starannie wykonuje powierzone zadania;
- prawidłowo wykonuje podstawowe elementy techniczne poznanych dyscyplin;
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa;
- przestrzega zasad fair play;
- dba o higienę osobistą i właściwy strój sportowy;
- współpracuje z innymi uczniami;
- wykazuje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- opanował większość wymagań przewidzianych dla klasy IV;
- prawidłowo wykonuje większość poznanych ćwiczeń;
- wywiązuje się z obowiązków związanych z uczestnictwem w zajęciach;
- zazwyczaj jest aktywny i zaangażowany;
- przestrzega zasad bezpieczeństwa;
- stosuje podstawowe zasady fair play;
- współpracuje z zespołem;
- wykazuje postępy w zakresie sprawności fizycznej;
- zna podstawowe zasady higieny i aktywnego wypoczynku.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- opanował podstawowe wiadomości i umiejętności przewidziane dla klasy IV;
- wykonuje ćwiczenia w sposób poprawny, ale wymagający pomocy lub dodatkowych wskazówek nauczyciela;
- podejmuje aktywność fizyczną, jednak jego zaangażowanie jest nierównomierne;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, lecz nie zawsze stosuje je samodzielnie;
- zna podstawowe zasady gier i zabaw;
- podejmuje próby współpracy z grupą;
- wykazuje niewielki, ale zauważalny postęp w zakresie sprawności fizycznej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- opanował minimum wiadomości i umiejętności niezbędnych do dalszego uczestnictwa w zajęciach;
- wykonuje najprostsze zadania ruchowe z pomocą nauczyciela;
- ma trudności z prawidłowym wykonaniem poznanych ćwiczeń;
- wymaga częstego przypominania zasad bezpieczeństwa;
- sporadycznie angażuje się w wykonywanie zadań;
- podejmuje próby uczestniczenia w zabawach i grach;
- jego postępy w zakresie sprawności fizycznej są niewielkie, ale widoczne.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności przewidzianych dla klasy IV;
- odmawia wykonywania podstawowych zadań ruchowych;
- nie podejmuje wysiłku mimo zachęty i pomocy nauczyciela;
- rażąco nie przestrzega zasad bezpieczeństwa;
- swoim zachowaniem stwarza zagrożenie dla siebie lub innych;
- dezorganizuje przebieg zajęć;
- wykazuje lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.

Przy ustalaniu oceny należy uwzględnić przede wszystkim wysiłek, zaangażowanie, systematyczność, postęp w opanowaniu wiadomości i umiejętności oraz przygotowanie do zajęć, a nie wyłącznie poziom sprawności fizycznej ucznia.