

**WYMAGANIA EDUKACYJNE
WYCHOWANIE FIZYCZNE
KLASA IV**

Cele kształcenia – wymagania ogólne:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe:

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna - klasa IV

W zakresie wiedzy Uczeń:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

W zakresie umiejętności Uczeń:

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

Aktywność fizyczna:

W zakresie wiedzy Uczeń:

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

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 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;
- uczestniczy w mini grach;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- wykonuje marszobieg w terenie;
- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

W zakresie wiedzy Uczni:

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

W zakresie umiejętności Uczni:

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- wykonuje elementy samoasekuracji przy upadku, zeskoku.

Edukacja zdrowotna:

W zakresie wiedzy Uczni:

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

W zakresie umiejętności Uczni:

- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Ocena semestralna i roczna dla wszystkich poziomów klas:

Uczeń ubiegający się o ocenę celującą, bardzo dobrą i dobrą na semestr lub koniec roku musi mieć zaliczone wszystkie sprawdziany przeprowadzone w danym semestrze.

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego są zamieszczone na stronie internetowej Szkoły.

Wymagania i umiejętności ucznia na określoną ocenę.

Ocena celująca:

- uczeń spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą,
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, zdyscyplinowaniem i odpowiedzialnością,
- systematycznie jest przygotowany do zajęć (strój sportowy),
- jego kultura osobista jest godna naśladowania,
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji,
- doskonale potrafi współpracować w zespole,
- baz zarzutu stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujący podczas zajęć,
- przestrzega zasad fair play,
- chętnie pomaga w przygotowaniu i przeprowadzeniu zawodów szkolnych,
- propaguje sportowy tryb życia,
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany,
- aktywnie i systematycznie pracuje nad poprawą sprawności motorycznej,
- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania jest koleżeński i kulturalny wobec innych,

- stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć,
- współpracuje w zespole,
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania,
- stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra:

- uczeń w większej części opanował materiał programowy,
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom (jest otwarty na wyzwania),
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami,
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych,
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,
- często stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji,
- ma braki w wymaganych umiejętnościach,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większym i błędami technicznymi,
- nie potrafi współpracować w zespole,
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku do kultury fizycznej.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału programowego,
- bierze sporadycznie czynny udział w lekcji,
- ma bardzo niską sprawność motoryczną,
- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale,
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności,
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Ocena niedostateczna:

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji,
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej (notoryczny brak stroju),
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami
- ma bardzo niski poziom kultury osobistej
- nie potrafi przestrzegać norm społecznych