

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WF **DLA KLASY IV** SZKOŁY PODSTAWOWEJ- WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ

- na lekcjach WF wymagany jest strój sportowy zmienny : biała lub czarna koszulka gładka, krótkie spodenki ciemne bez wzorów, getry;
- podczas zajęć na świeżym powietrzu, w zależności od warunków atmosferycznych (w szczególności w okresie jesienno- zimowym) uczeń ma obowiązek posiadać dres sportowy, rękawiczki, czapkę.

2. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia.

Uczeń :

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 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 co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
- dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową;
- potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;
- uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej;
- wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;
- uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;
- wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;
- wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;
- wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie;
- wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz

wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.

3. WIADOMOŚCI :

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia.

Uczeń :

- rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- zna regulamin sali gimnastycznej i zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego;
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych;
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 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;
- opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- opisuje zasady zdrowego odżywiania się;
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

4. KOMPETENCJE SPOŁECZNE I POSTAWĘ UCZNIA

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-ruchowych,
- godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych,
- kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
- buduje właściwe relacje z osobami z najbliższego otoczenia,
- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju,
- kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych,
- aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych,
- pomaga mniej sprawnym fizycznie,
- wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.

5. AKTYWNOŚĆ DODATKOWĄ

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem, udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym oraz innych działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

- **reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
- **trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

6. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

W tym obszarze zwracamy uwagę na indywidualny postęp ucznia.

Pomiary sprawności fizycznej są wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia

Uczeń:

- wykonuje następujące testy :
 - ✓ bieg 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo- siłowo-koordynacyjnych;
 - ✓ beep-test (20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit) – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
 - ✓ podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
 - ✓ skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły;
 - ✓ bieg na 40m ze startu wysokiego;
 - ✓ rzut piłeczką palantową.

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywny na lekcji, rozwija własne uzdolnienia sportowe;
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów;
- prezentuje godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom,
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą, posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie;
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu;
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
- reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych (I, II, III miejsce) lub rejonowych, wojewódzkich i ogólnopolskich (I, II, III miejsce lub wyróżnienie).

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywny na lekcji;
- jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących;
- prezentuje godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym);
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą;
- systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy;
- posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który :

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywny na lekcji;
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
- prezentuje właściwą postawę koleżeńską i sportową;
- wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą;
- robi postępy na miarę swoich możliwości;
- jest mało zaangażowany w życie sportowe klasy i szkoły;
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który :

- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego);
- jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną;
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych;
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który :

- często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego;
- często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego);
- jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć;
- słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną);
- narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela;

- nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych;
- posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.