

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO. SZKOŁA PODSTAWOWA W RYCHTALU – KL. IV

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCH. FIZYCZNEGO:

- Sprawdziany wiedzy, umiejętności ruchowych, cech motorycznych są obowiązkowe.
- Jeżeli uczeń opuścił sprawdzian z przyczyn losowych, to powinien go zaliczyć w ciągu miesiąca, od dnia w którym sprawdzian został przeprowadzony w jego grupie.
- Uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu, w ciągu miesiąca, od dnia w którym sprawdzian został przeprowadzony w jego grupie.
- W przypadku dłuższej – trwającej, co najmniej 14 dni – usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego termin przystąpienia do sprawdzianu (ewentualnej poprawy) jest ustalany z nauczycielem.
- Uczeń może być zwolniony z określonych ćwiczeń, sprawdzianów wykonywanych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie zwolnienia lekarskiego. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłoszenia nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.
- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na okres jednego semestru albo na cały rok szkolny na podstawie zwolnienia lekarskiego.
- Uczeń jest obowiązany nosić na zajęcia zmienny strój sportowy.

Zakres oceniania:

- Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe w zależności od zadań kontrolno-oceniających -2-6 ocen w semestrze
- Ocena za uczestnictwo i przygotowanie lekcji - 1-2 ocena w semestrze
- Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej - 1-2 oceny w semestrze
- Ocena za udział w zawodach sportowych i aktywność pozalekcyjna - 1 ocena za każdorazowy udział.

OBSZAR 1. Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne.

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"> - wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach - jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój) - wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania - powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie - systematycznie uczęszcza na zajęcia - przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu - chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych - jest zaangażowany w działalność sportową szkoły - chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego - chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych - zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania - prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą - doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry” - jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa - właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica - doskonale współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię - motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń	<ul style="list-style-type: none"> - na zajęciach jest aktywny i zaangażowany - jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze) - staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania - systematycznie uczęszcza na zajęcia

który:	<ul style="list-style-type: none"> – przestrzega zasad fair play na boisku – dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych – jest koleżeński i kulturalny wobec innych – stara się stosować zasadę „czystej gry” – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa – stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię – stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach – z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze) – dość często jest nieobecny na zajęciach – potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych – w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” – stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię – stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach – bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć – często jest nieobecny na zajęciach – powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale – nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” – nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię – nie się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń który:	<ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności – regularnie nie jest przygotowany do zajęć – bardzo często opuszcza zajęcia – powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi – bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” – zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic. – nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię – nie zależy mu na innych , także z różnymi potrzebami
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który:	<ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań – wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu – do zajęć nigdy nie jest przygotowany - samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia – nagminnie łamie zasady współżycia społecznego – jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych – używa bardzo wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach

OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> – wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych – potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała – stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintonu i inne gry rekreacyjne. – wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych – opisuje ogólnie własną postawę ciała – stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym – w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintonu i inne gry rekreacyjne. – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych – z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała – stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych – w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – przewrotu w przód wykonuje z błędami
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych – nie potrafi opisać własnej postawy ciała – nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych – w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę – osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych – nie przystępuje do testów sprawnościowych – nie uczestniczy w zajęciach

OBSZAR 3. Bezpieczeństwo. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek -zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych -zna nazwiska wybitnych polskich sportowców -omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego – doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku – doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej – doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek – potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych -podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców – zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku – bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej – bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych -zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego – zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć – częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować, -potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika – częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej – częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd. – popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej

	<ul style="list-style-type: none"> – słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku – słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzysta. -niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości -nie zna żadnych regulaminów
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> –z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań –nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego -lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat -bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje. – z duża pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy

Przedmiot oceny:

Podstawą oceny są wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Oceniane będą: - wywiązywanie się z obowiązków wynikających z realizacji treści nauczania; - systematyczny i aktywny udział w zajęciach;

- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć;

- udział w pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę formach aktywności fizycznej;

- stosunek do partnera i przeciwnika;

- stosunek do własnego ciała; - postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;

- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy;

- postęp w testach sprawności.

Zadania kontrolno – sprawdzające, klasa 4

LEKKA ATLETYKA

Start wysoki i szybki bieg na dystansie 50 metrów.

Rozbieg i odbicie jednonóż do skoku w dal.

Rzut piłeczką palantową.

Technika biegu długiego – bieg 12 minutowy.

Skok wzwyż techniką naturalną (z rozbiegu skośnego).

GIMNASTYKA

Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.

Skok zawrotny przez 3 części skrzyni , ławeczkę.

Przewrót w tył z przysiadu podpartego do p.p.

Naskok kuczny na skrzynię , zeskok w głąb do p.p.

PIŁKA RĘCZNA

Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu.

Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.

Kozłowanie piłki w różnych pozycjach.

PIŁKA NOŻNA

Wrzut piłki z autu.

Prowadzenie piłki po prostej nogą prawą i lewą, w biegu.

Prowadzenie piłki slalomem.

UNIHOKEJ

Prowadzenie piłki po prostej zakończone pchnięciem na bramkę z odl. 3m.

Prowadzenie piłki w dwójkach.

KOSZYKÓWKA

Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu.

Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.

Rzut do kosza oburącz z miejsca.

SIATKÓWKA

Zagrywka dolna zza linii 3 metrów.

Odbicia piłki sposobem górnym nad głową lub o ścianę.

Odbicia piłki sposobem dolnym.

TENIS STOŁOWY

Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.

Znajomość przepisów gry. Uczestniczenie w grze.

WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.