

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY IV

Przy ocenianiu sprawności fizycznej nauczyciel uwzględnia:

1. opanowanie aktualnego materiału nauczania
2. staranność w wykonaniu ćwiczeń
3. zdobyte umiejętności ruchowe
4. dążność do podnoszenia ogólnego usprawnienia
5. stosunek ucznia do zajęć: jego obowiązkowość, aktywność i pilność, stosunek do kolegów
6. **postęp w sprawności fizycznej**
7. **wysiłek wkładany przez ucznia przy wykonywaniu zadań ruchowych**

Ocena częściowa z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim wysiłek i postęp ucznia w nabywaniu sprawności fizycznej.

WYTRZYMAŁOŚĆ

- Bieg na 300m, 600m. (w sek.)

SIŁA

- Rzut piłką lekarską 1 kg –w tył (w m)
- Rzut piłeczką palantową (w m)

SZYBKOŚĆ

- Bieg na dystansie 40 m, 60 m (w sek.)

ZWINNOŚĆ

- Bieg z przewrotem (w sek.)
- Bieg po kopercie (w sek.)

SKOCZNOŚĆ

- Skok w dal z miejsca (w cm)
- Skok w dal z rozbiegu (w m)

UMIĘJĘTNOŚCI - Przy wystawianiu oceny za realizację zadań z umiejętności, bierzemy pod uwagę:

- Poprawność wykonania
- Indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowywaniu danych umiejętności
- Wysiłek wkładany przez ucznia

WIADOMOŚCI - Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu motoryczności i umiejętności

Wychowanie fizyczne - standardy (normy) wymagań.

DYSCYPLINY	ZADANIA
Lekkoatletyka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Start wysoki i szybki bieg na dystansie 40m, 60 m 2. Odbicie jednonóż do skoku w dal 3. Rzut piłeczką palantową z miejsca, na odległość
Piłka ręczna:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rzut piłką do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego 2. Podanie i przyjęcie piłki w miejscu lub w ruchu 3. Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą po linii prostej
Piłka nożna:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie piłki w biegu nogą prawą i lewą po prostej 2. Uderzenie i przyjęcie piłki od ściany nogą prawą i lewą z odległości 4-5 m. 3. Strzał do bramki z miejsca z odległości 6-8 m nogą prawą i lewą
Koszykówka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podanie i chwyt piłki oburącz w miejscu 2. Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku ze zmianą ręki kozłującej 3. Rzut do kosza oburącz z miejsca
Siatkówka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przyjmowanie postawy siatkarskiej na sygnał 2. Zagrywka odbiciem górnym i dolna zza linii 3 metrów (linia ataku) 3. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie
Gimnastyka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu 2. Skoki zawrotne przez przeszkodę (np. ławeczkę) 3. Mostek z leżenia tyłem 4. Przeskok przez kozła z odbicia obunóż na odskoczni 5. Chód po przyrządzie równoważnym przodem, bokiem, tyłem
Unihokej	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poruszanie się po boisku z kijem 2. Prawidłowy uchwyt kija 3. Prowadzenie piłki kijem 4. Podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu 5. Gra bramkarza
Tenis stołowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ustawienie przy stole, poruszanie się przy stole, postawa tenisisty, trzymanie rakiетки. 2. Nauka podania– forhendem. 3. Nauka podania - bekhendem. 4. Nauka zagrywki.
Taniec, rytm, muzyka	<ol style="list-style-type: none"> 1. Improwizacja ruchowa oparta na rytmie lub muzyce 2. Taniec belgijski- wykonanie grupowe

OCENIANIE, KLASYFIKOWANIE I PROMOWANIE UCZNIĄ

Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy – ocena taka posiada określone wartości wychowawcze. Należy podkreślać postęp i wysiłek wkładany przez ucznia w rozwoju jego sprawności. Godne reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych podnosi ocenę semestralną o 1 stopień. Częste braki stroju oraz brak zaangażowania i aktywności na zajęciach obniżają ocenę półroczną i końcoworoczną.

OCENA OBEJMUJE:

- Sprawność motoryczną -osiągnięcia uczniów związane z pracą na rzecz wszechstronnego kształtowania sprawności fizycznej, postęp rozwoju ogólnej motoryczności oraz wysiłek wkładany przez ucznia.

- Umiejętności ruchowe - osiągnięcia uczniów związane z opanowaniem indywidualnych oraz zespołowych umiejętności niezbędnych w kształtowaniu aktywności ruchowej.
- Wiadomości - osiągnięcia uczniów w opanowaniu wiadomości w różnych przejawach aktywności ruchowej.

KRYTERIA OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

OCENA NIEDOSTATECZNA

- Uczeń nie spełnia wymagań stawianych na ocenę dopuszczającą
- Ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej
- Ma lekceważące podejście do przedmiotu

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

- Uczeń opanował materiał programowy w minimalnym zakresie
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną
- Wykazuje małe postępy w usprawnieniu

OCENA DOSTATECZNA

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi
- Wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym
- W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu

OCENA Dобра

- Uczeń w stopniu zadowalającym opanował materiał programowy
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie

OCENA BARDZO Dобра

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie
- Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- Systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu

OCENA CELUJĄCA

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- Jest zawsze przygotowany do zajęć (strój i obuwie sportowe),
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź w innych formach związanych z kulturą fizyczną,
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno – zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF,
- Szanuje i dba o sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem,
- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier zespołowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji,
- Potrafi samodzielnie przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę, zna nazewnictwo postaw wyjściowych,
- Zajmuje punktowane miejsca w zawodach międzyszkolnych, wojewódzkich, ogólnopolskich,
- Godnie i w sposób aktywny reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.

Nauczyciel wychowania fizycznego w ramach obowiązkowego wymiaru zajęć wychowania fizycznego będzie przeprowadzał raz w ciągu roku szkolnego w każdej klasie testy sprawnościowe określone w przepisach wydanych na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1. Testy sprawnościowe obejmują:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca –służący pomiarowi skoczności i siły.

Testy są przeprowadzane raz w ciągu roku szkolnego – w okresie od marca do kwietnia. Wyniki przeprowadzanych testów sprawnościowych nie mają wpływu na ocenę ucznia z przedmiotu wychowanie fizyczne.