

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w kl. IV.

Nauczyciel: Iwona Osika, Arkadiusz Pilch

Najważniejsze to przygotowanie, zaangażowanie i aktywność w czasie zajęć w celu rozwijania umiejętności życiowych . Celem lekcji wychowania fizycznego jest RUCH. Ważne jest diagnozowanie i interpretowanie pomiarów do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności w celu planowania dalszego rozwoju. Kształtowanie odpowiedzialności za życie i zdrowie swoje i drugiego człowieka.

- **celujący** - uczeń spełnia kryteria oceny bardzo dobrej ,Osiąga wybitne wyniki w czterech blokach tematycznych:
- W zakresie wiedzy o rozwoju i sprawności fizycznej 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
- W zakresie wiedzy o aktywności fizycznej 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-koszykówka, siatkówka, piłka ręczna i nożna, tenis stołowy, ringo,; organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując 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 marszobiegi w terenie; wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu, poznał sporty zimowe -jazda na łyżwach, zjazdy na sankach
- W zakresie wiedzy o bezpieczeństwie w aktywności fizycznej Uczeń: 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 Uczeń: respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych; posługuje się przyborem sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku
- W zakresie wiedzy o edukacji zdrowotnej Uczeń: 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 Uczeń: przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach, grach i zabawach, aktywnie uczestniczy w życiu sportowym: reprezentuje szkołę lub klasę na zawodach sportowych międzyszkolnych i na wyższych szczeblach, bierze aktywny udział w przygotowaniu imprez sportowych, jest przykładem dla innych uczniów pod względem zaangażowania, przygotowania i zainteresowania różnymi formami aktywności ruchowej, działa zgodnie z zasadami "fair play", osiąga wysokie wyniki w sporcie i poziomie umiejętności i wiedzy, ma 100%-95% frekwencję .

- **bardzo dobry** - uczeń opanował w stopniu bardzo dobrym wiedzę i umiejętności wykonuje sam lub z niewielką pomocą nauczyciela z czterech bloków tematycznych w/w przy ocenie celującej: w zakresie rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej _podczas lekcji jest aktywny i często samodzielny, chętnie służy pomocą nauczycielowi i kolegom, zawsze jest przygotowany do zajęć, a jego strój sportowy nie budzi zastrzeżeń, przystąpił i zaliczył terminowo wszystkie sprawdziany przewidziane w semestrze. Systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w działaniu. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- **dobry** - uczeń opanował w stopniu dobrym wiedzę i umiejętności wykonuje sam często z pomocą nauczyciela z czterech bloków tematycznych w/w przy ocenie celującej: w zakresie rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności i edukacji zdrowotnej, systematycznie uczestniczy w zajęciach, nie sprawia kłopotów wychowawczych, jest przygotowany do zajęć, wykonuje polecenia nauczyciela, systematycznie przystępuje do kontroli umiejętności, zaległe sprawdziany uzupełnia lub poprawia, samodzielnie z niewielkimi błędami wykonuje zadania kontrolno – oceniające. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. 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. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Omawia zasady zachowania się nad wodą i górach.
- **dostateczny** - uczeń opanował w stopniu dostatecznym wiedzę i umiejętności wykonuje z pomocą nauczyciela z czterech bloków tematycznych w/w przy ocenie celującej: w zakresie rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności i edukacji zdrowotnej, jest przygotowany do zajęć, nie sprawia większych kłopotów wychowawczych, jego strój sportowy i higiena osobista czasami budzą zastrzeżenia, zadania kontrolno - oceniające wykonuje tylko z pomocą kolegów lub nauczyciela, większość sprawdzianów zalicza pozytywnie. Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie. Ćwiczenia wykonuje z większymi błędami technicznymi. .Wykazuje małe postępy w usprawnianiu i rozwoju umiejętności życiowych. .Jest niechętny do aktywności ruchowej.
- **dopuszczający** - uczeń opanował w stopniu dopuszczającym wiedzę i umiejętności wykonuje tylko z pomocą nauczyciela z czterech bloków tematycznych w/w przy ocenie celującej: w zakresie rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej,

bezpieczeństwa w aktywności i edukacji zdrowotnej. Uczeń często nie uczestniczy w zajęciach, jego strój sportowy i higiena osobista budzą pewne zastrzeżenia, podczas zajęć jest mało aktywny, często nie wykonuje poleceń nauczyciela, posiada podstawowe wiadomości i umiejętności z zakresu sprawności fizycznej i wartości moralnych. Nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym.