

**Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klasy IV z wychowania fizycznego -
realizacja programu nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU”**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Klasa IV		
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
<ul style="list-style-type: none"> 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; 	<ul style="list-style-type: none"> 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; 	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<p>1. wymienia zdolności motoryczne człowieka; 2. opisuje sposób pomiaru tętna; 3. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych; 4. opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej; 5. opisuje zmiany zachodzące w organizmie</p>	<p>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała; 2. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych; 3. przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku; 4. interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela; 5. wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia);</p>	<p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 10. motywuje innych do udziału</p>
<p>pod wpływem wysiłku fizycznego; 6. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych.</p>	<p>podciągane kończyn górnych w zwisie; 6. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym); 7. wykonuje rzut piłką lekarską w tył; 8. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność; 9. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała; 10. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.</p>	<p>w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p>
<p>2. Aktywność fizyczna</p>		
<p>Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej</p>		
<p>1. W zakresie wiedzy uczniów:</p>	<p>2. W zakresie umiejętności uczniów:</p>	

<ol style="list-style-type: none"> 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3) rozróżnia pojęcie <i>technika</i> i <i>taktyka</i>; 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia <i>olimpiada</i> i <i>igrzyska olimpijskie</i>; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłką w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza z miejsca, rzut i strzał piłką do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 2) uczestniczy w minigrach; 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego 8) wykonuje marszobieg w terenie; 9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu. 	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<ol style="list-style-type: none"> 1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych; 2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych; 3. rozróżnia pojęcia <i>technika</i> i <i>taktyka</i>; 4. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych; 5. wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw; 6. wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać do aktywności fizycznej; 7. wyjaśnia pojęcia <i>flagi</i> i <i>znacza olimpijskiego, olimpiady</i> i <i>igrzysk olimpijskich</i>; 8. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym; 9. wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe. 	<p>LEKKOATLETYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych; 2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów; 3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód; 4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty; 5. wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową; 6. wykonuje skok z miejsca obunóż; 7. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną; 8. wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy. <p>MINIGRY ZESPOŁOWE</p> <p>Minikoszykówka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką; 2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu; 3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika; 4. wykonuje podania i chwyty piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu; 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; 2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.
---	---	--

6. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu;
7. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa;
8. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości;
9. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych;

Minipiłka ręczna

1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;
2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyt w miejscu i w biegu;
3. wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu;
4. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji;
5. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny;
6. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych;

Minipiłka siatkowa

1. przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską;
2. porusza się różnymi sposobami po boisku;
3. wykonuje koszyczek siatkarski;
4. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;
5. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;
6. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości;

7. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych;

Minipiłka nożna

1. porusza się po boisku z piłką i bez piłki;
2. wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;
5. stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych.

GIMNASTYKA

1. wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył- przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski;
2. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
3. wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu;
4. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat;
6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

GRY REKREACYJNE

Badminton

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. wykonuje chwyt forhendowy raketki;
3. wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;

	<p>4. wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach;</p> <p>5. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;</p> <p>Tenis stołowy</p> <p>1. wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę;</p> <p>2. wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;</p> <p>3. wykonuje proste uderzenie piłeczki;</p> <p>4. porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej;</p> <p>5. wykonuje uderzenie piłeczki forhendem;</p> <p>6. wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem;</p> <p>7. wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy;</p> <p>TANIEC</p> <p>1. wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski);</p> <p>2. łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny;</p> <p>3. wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela;</p> <p>4. wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole.</p>	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
<p>1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</p> <p>2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</p> <p>3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji</p>	<p>1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</p>	

zagrożenia zdrowia lub życia;		3) posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych; 2. omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego; 3. podaje numery telefonów alarmowych; 4. wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa; 2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu; 3. podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych; 4. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów; 5. stosuje elementy samoasekuracji.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.
4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:		2. W zakresie umiejętności uczeń:
1) opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia; 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania; 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;	1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:

		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. definiuje pojęcie aktywności fizycznej oraz jej wpływ na zdrowie;</p> <p>2. wymienia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>3. wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci;</p> <p>4. wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy;</p> <p>5. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków;</p> <p>6. opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p>	<p>1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy;</p> <p>2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych;</p> <p>3. dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych.</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p> <p>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</p>

Obszary podlegające ocenianiu:

SYSTEMATYCZNOŚĆ

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową. Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój.

AKTYWNOŚĆ

- podejmowanie maksymalnego wysiłku dostosowanego do własnych możliwości,
- dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych
- sumiennosc wykonywania poleceń i ćwiczeń,
- szacunek do nauczyciela, koleżanki i kolegi,
- przestrzeganie przepisów i regulaminów poszanowania mienia sportowego szkoły oraz dbałość o przyrządy i przybory,
- dbałość o estetykę stroju i przestrzeganie zasad higieny osobistej,
- stosowanie samokontroli i samooceny,

- współpraca z nauczycielem i uczniami, organizowanie zawodów międzyklasowych (piłka koszykowa, siatkowa, ręczna, nożna, tenis stołowy) oraz innych imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych, przeprowadzenie rozgrzewki.
- organizowanie przyborów do ćwiczeń (typowych i nietypowych), porządkowanie obiektów sportowych szkoły, prace dekoracyjne i informacyjne (gablota sportowa, dekoracje, tablica informacyjna),
- odpowiednie zachowanie, dyscyplina na lekcji, kultura słowa, postępowania zgodnie z zasadą kulturalnego uczestnictwa i kibicowania podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych,

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-).

Plusy (+) uczniowie otrzymują za: przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu,

Minusy (-) uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach.

UMIĘJĘTNOŚCI

Ruchowe : oceniana będzie technika wykonania elementów podczas gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych oraz testy i próby sprawnościowe.

Inne: oceniana będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów np. klasowych, imprez itp.

WIADOMOŚCI – wiedza związana z kulturą fizyczną:

AKTYWNOŚĆ DODATKOWA

Sport

Za zdobycie punktowanego miejsca w zawodach powiatowych, , wojewódzkich i ogólnopolskich otrzymuje dodatkową ocenę celującą.

Za uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych ocenę celującą.

Oceniane jest także reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych

Rekreacja

Przez aktywność dodatkową, w obszarze rekreacja, należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym jako zawodnik, pomocnik sędziego, pomocnik organizatora, protokolant, sprawozdawca, odpowiednio zaangażowany kibic;

W tym obszarze uczeń promowany jest oceną bardzo dobrą lub celującą.

Ocena niedostateczna nie wynika z braku możliwości czy braku uzdolnień ucznia. Należy ją traktować wyłącznie jako skutek całkowitej niechęci ucznia do przedmiotu i do pracy na lekcjach oraz braku zaangażowania

Uczeń otrzymuje średnią ocenę z 4 lub 5 obszarów:

Systematyczność

Umiejętności ruchowe

Wiadomości

Aktywność dodatkowa

Udział w zawodach nie jest podstawą do wystawienia oceny celującej na półrocze lub koniec roku szkolnego!

Ocena niedostateczna nie wynika z braku możliwości czy braku uzdolnień ucznia. Należy ją traktować wyłącznie jako skutek całkowitej niechęci ucznia do przedmiotu i do pracy na lekcjach oraz braku zaangażowania.