

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie IV w Szkole Podstawowej nr 62 im. gen. Stanisława Taczaka w Poznaniu

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) testy sprawnościowe - diagnoza i kontrola sprawności fizycznej uczniów
 - bieg wahadłowy 10 x 5 m
 - 20 m wahadłowy bieg wytrzymałościowy („Beep Test”)
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
 - skok w dal z miejsca
- 4) umiejętności ruchowe:
 - ćwiczenia ogólnorozwojowe
 - cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
 - ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
 - ćwiczenia kształtujące zdolność motoryczną;
 - ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
 - dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową;
 - gry zespołowe i rekreacyjne
 - uczeń wykonuje oraz stosuje 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;
 - dwie gry zespołowe i minigry inne niż w pkt 1, wybrane zgodnie z preferencjami uczniów;
 - dwie zabawy ruchowe;
 - lekkoatletyka
 - bieg i chód z zachowaniem odpowiedniej techniki;
 - zabawy i gry sztafetowe;
 - rzut piłeczką palantową;
 - bieg krótki ze startu wysokiego, gry i zabawy szybkościowe;
 - skok w dal z miejsca i zabawy skocznościowe;
 - marszobiegi;
 - taniec
 - dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową;

- relaksacja i odprężenie
 - ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym;

5) wiadomości

- monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej
 - zdolności motoryczne człowieka;
 - cechy prawidłowej postawy ciała;
 - mierzenie tętna przed i po wysiłku, interpretowanie wyniku;
- bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
 - regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
 - zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
 - uczeń wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc;
 - zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych;
 - odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności i warunków atmosferycznych;
 - posługiwanie się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;
 - elementy samoasekuracji umożliwiające wykonanie ćwiczeń;
 - zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach oraz w różnych porach roku, oraz zasady bezpieczeństwa na terenach zielonych;

6) kompetencje społeczne :

- idea olimpizmu oraz zasady fair-play;
- rywalizacja sportowa, przestrzeganie zasad i przepisów;
- szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników;
- współdziałanie w grupie;
- budowanie relacji poprzez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
- zasady kulturalnego kibicowania;
- emocje towarzyszące rywalizacji sportowej;
- motywacja do zajęć;
- przeciwdziałanie wykluczeniu innych;
- rozwiązywanie konfliktów;
- poczucie własnej wartości;

Kryteria oceny z wychowania fizycznego

Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach na rzecz kultury fizycznej.

OCENA CELUJĄCA (6)

- Posiada pełny zakres wiedzy o wychowaniu fizycznym wynikający z programu – przepisy gry, technika, taktyka poszczególnych dyscyplin sportowych i stosuje je w praktyce (np. podczas gier zespołowych).
- Posiada zakres umiejętności przewidziany programem nauczania danej klasy.
- Wykazuje ponad przeciętny postęp w sprawności fizycznej lub utrzymuje stale bardzo wysoki jej poziom.
- Samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia podczas lekcji.
- Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu jest wzorowy.
- Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.
- Uczeń wykazuje wzorową postawę i chęć pomagania współwiczącym w opanowaniu umiejętności ruchowych.
- Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących
- Zalicza testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- Uczeń w dużej mierze opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.
- Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- Właściwie odnosi się do współwiczących.

OCENA DOBRA (4)

- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
- Posiada podstawowe wiadomości określone programem.

- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji.
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej.
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany).

OCENA DOSTATECZNA (3)

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami.
- Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu.
- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dobrym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest często nieprzygotowany do zajęć.
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest często nieprzygotowany do zajęć.
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej.
- Notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć.
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami.
- Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń.
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia - utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.