

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV

W ROKU SZKOLNYM 2022/2023

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, systematyczności udziału w zajęciach oraz aktywności w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Roczna ocena z wychowania fizycznego uwzględnia:

1. Stopień opanowania wymagań programowych

- właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych ? / motorycznych/
- poziom umiejętności ruchowych
- poziom wiedzy
- postęp w umiejętnościach ruchowych

2. Aktywność

- uczestnictwo w zajęciach
- zaangażowanie w wykonywaniu ćwiczeń
- inwencję twórczą
- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- reprezentowanie szkoły w zawodach – osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu miasta, rejonu, województwa, regionu lub kraju
- udział w zajęciach pozalekcyjnych
- uprawianie sportu wyczynowo / udokumentowane osiągnięcia /

3. Postawa ucznia

- dyscyplina podczas zajęć
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć
- przestrzeganie regulaminów korzystania z obiektów sportowych
- postawa „fair – play” podczas zajęć, gier
- higiena stroju i ciała
- współpraca w grupie

POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH I ELEMENTÓW TECHNICZNYCH

LEKKA ATLETYKA I ATLETYKA TERENOWA

Uczeń potrafi:

1. Przebiec dystans 40 m ze startu wysokiego.
2. Przebiec dystans 60 m ze startu niskiego.
3. Przebiec dystans 300 m – dziewczęta i 600 m – chłopcy.
4. Wykonać skok w dal sposobem naturalnym z odbicia ze strefy z krótkiego rozbiegu.
5. Rzucać na odległość piłką lekarską /1kg/ z ustawienia przodem i tyłem.
6. Rzucić piłeczką palantową z miejsca z zachowaniem poprawnej pozycji wyrzutnej.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstępianie od wyżej wymienionych kryteriów.

GIMNASTYKA

Uczeń potrafi:

1. Wykonać leżenie przewrotne i przerzutne.
2. Wykonać przewrót w przód samodzielnie.
3. Wykonać skoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia obunóż.
4. Zademonstrować „wagę” w przejściu równoważnym po ławeczce.
5. Zademonstrować prosty układ gimnastyczny do 3 nieskomplikowanych elementów gimnastycznych.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstępnie od wyżej wymienionych kryteriów.

KOSZYKÓWKA

Uczeń potrafi:

1. Poprawnie poruszać się po boisku
2. Wykonać chwyt piłki w miejscu i w ruchu.
3. Wykorzystać poznane rodzaje podań podczas gry „do pięciu podań”.
4. Kozłować piłkę lewą i prawą ręką w miejscu i w marszu ze zmianą ręki kozłującej.
5. Wykonać rzuty do kosza z miejsca sposobem oburącz i jednorącz.
6. Kozłować piłkę w biegu i wykonać rzut do kosza.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstępnie od wyżej wymienionych kryteriów.

PIŁKA SIATKOWA

Uczeń potrafi:

1. Przyjąć prawidłową postawę siatkarską niską i wysoką.
2. Zademonstrować w zespole dwójkowym wyrzuty piłki sposobem oburącz i chwyty w „koszyczek”.
3. Zademonstrować odbicie piłki sposobem oburącz górnym z własnego podrzutu.
4. Wykonać odbicie sposobem oburącz dolnym piłki podanej przez współwiczącego.
5. Wykonać zagrywkę sposobem dolnym z odległości 4-6 m.
6. Kierować piłkę sposobem oburącz górnym na wyznaczone pole.
7. Zademonstrować poprawne rozegranie piłki w „rzucance siatkarskiej”.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstępnie od wyżej wymienionych kryteriów.

PIŁKA RĘCZNA

Uczeń potrafi:

1. Poprawnie poruszać się w ataku i w obronie.
2. Wykonać chwyt i podania piłki w miejscu i w ruchu.
3. Prowadzić piłkę w dwójkach i zakończyć akcję rzutem na bramkę.
4. Wykonać rzuty na bramkę z miejsca i z biegu.
5. Kozłować piłkę lewą i prawą ręką w miejscu i w biegu.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstępianie od wyżej wymienionych kryteriów.

PIŁKA NOŻNA

Uczeń potrafi:

1. Przyjąć piłkę podeszwą, wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem podaną po ziemi.
2. Uderzyć piłkę prostym i wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą.
3. Prowadzić piłkę prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą i zakończyć strzałem na bramkę.
4. Wykonać strzał na bramkę piłki stojącej prostym i wewnętrznym podbiciem.
5. Wykonywać stałe fragmenty gry.
6. Współpracując w zespole zademonstrować grę na „dwa kontakty”. / przyjęcie i podanie/.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstępianie od wyżej wymienionych kryteriów.

POZIOM WIEDZY

Uczeń zna:

1. Zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego.
2. Podstawowe zasady higieny osobistej związane z utrzymaniem ciała i ubioru w czystości.
3. Zasób ćwiczeń kształtujących siłę mięśni ramion, nóg, obręczy barkowej i tułowia.
4. Wszystkie próby ISF K. Zuchory.
5. Wady postawy, przyczyny ich powstawania.
6. Ćwiczenia korygujące wady postawy.
7. Zasady hartowania organizmu.
8. Podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych.
9. Zasady „fair play”.

Uczeń wie:

1. Jaki wpływ ma aktywność ruchowa na organizm.
2. Jak dokonać pomiaru tętna.
3. Jak dokonać pomiaru wzrostu i masy ciała.
4. Jakie grupy mięśniowe odpowiadają za prawidłową postawę ciała.
5. Jak przygotować organizm do wysiłku.
6. Jakie mogą być skutki nieprawidłowego odżywiania się.
7. Na czym polega współpraca w zespole.

SPOSOBY SPRAWDZANIA UMIEJĘTNOŚCI

1. Bieg na 40 m – pomiar czasu / technika startu wysokiego/.
2. Bieg na 60 m – pomiar czasu / technika startu niskiego/.
3. Bieg na 300 m dz. i 600 m chł. – pomiar czasu.
4. Rzut piłką lekarską 1kg z ustawienia tyłem – pomiar odległości.
5. Rzut piłeczką palantową z miejsca – pomiar odległości
6. Skok w dal sposobem naturalnym z odbicia ze strefy – pomiar odległości.
7. Biegi szybkościowo – zwinnościowe: koperta, L – L.
8. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: przewrót w przód.
9. Układ gimnastyczny z zastosowaniem ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych i równoważnych.
10. ZGS – technika wykonania podstawowych elementów techniczno – taktycznych niezbędnych do prowadzenia gry.

Opracowanie – nauczyciele wychowania fizycznego – ZS-P nr 5

1. Danuta Bochenek - przewodnicząca zespołu przedmiotowego
2. Elżbieta Maliszewska
3. Maciej Młynarczyk
4. Adam Strzelec
5. Jarosław Piszczyk
6. Krzysztof Usarek