



SZCZEGÓŁOWE WARUNKI I SPOSOBY OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLASY CZWARTEJ

Kategorie celów nauczania:

A – zapamiętanie wiadomości

B – rozumienie wiadomości

C – stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych

D – stosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych**Poziomy wymagań a ocena szkolna:** Wyróżnia się następujące wymagania programowe:**PODSTAWOWE:** A – zapamiętanie wiadomości B – rozumienie wiadomości C – stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych [konieczne (K), podstawowe (P), rozszerzające (R)]**PONADPODSTAWOWE:** D – stosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych [dopełniające (D) i wykraczające (W)]*Wymagania konieczne (K) obejmują wiadomości i umiejętności umożliwiające dalszą naukę, bez których uczeń nie będzie w stanie zrozumieć kolejnych zagadnień omawianych podczas lekcji i wykonywać prostych zadań nawiązujących do sytuacji z życia codziennego.**Wymagania podstawowe (P) obejmują wymagania z poziomu K oraz wiadomości stosunkowo łatwe do opanowania, przydatne w życiu codziennym, bez których nie jest możliwe kontynuowanie nauki.**Wymagania rozszerzające (R) obejmują wymagania z poziomów K i P oraz wiadomości i umiejętności o średnim stopniu trudności, dotyczące zagadnień bardziej złożonych i nieco trudniejszych, przydatnych na kolejnych poziomach kształcenia.**Wymagania dopełniające (D) obejmują wymagania z poziomów K, P i R oraz wiadomości i umiejętności złożone dotyczące zadań problemowych o wyższym stopniu trudności.**Wymagania wykraczające (W) obejmują stosowanie znanych wiadomości i umiejętności w sytuacjach trudnych, nietypowych, złożonych.*

Wymagania na poszczególne oceny szkolne:

- ocena dopuszczająca – wymagania z poziomu K,
- ocena dostateczna – wymagania z poziomów K i P,
- ocena dobra – wymagania z poziomów: K, P i R,
- ocena bardzo dobra – wymagania z poziomów: K, P, R i D,
- ocena celująca – wymagania z poziomów: K, P, R, D i W.

Dla uczniów z obniżonymi (z opinia o dostosowaniu do indywidualnych potrzeb): treści podstawy programowej są takie same jak dla pozostałych uczniów; dostosowane są warunki ich prezentowania.

Temat/dział	Wymagania na poszczególne oceny				
	Dopuszczająca [2]	Dostateczna [3]	Dobra [4]	Bardzo dobra [5]	Celująca [6]
	Uczeń potrafi:				
	Uczeń ledwie spełnia podstawowe wymagania motoryczne i sprawnościowe lub jest blisko ich spełnienia	Uczeń systematycznie pracuje na zajęciach w-f.	Uczeń prezentuje dobrą sprawność fizyczną.	Uczeń opanował zakres wymagań wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne.	Uczeń posiadał sprawności, umiejętności i wiedzę w wysokim stopniu wobec stawianych wymagań zgodnie z treściami programowymi.
	Wykazuje niską aktywność na zajęciach	Opanował podstawowe wymagania z wiadomości,	Nie opuszcza zajęć w-f oraz wykazuje się dużą	Aktywnie uczestniczy w lekcjach w-f.	Aktywnie uczestniczy we wszystkich lekcjach w-f.

	w-f lub często je opuszcza.	umiejętności i motoryczności w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć w-f.	aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach.		
	W ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne.	Posiada nawyki higieniczno-zdrowotne.	Troszczy się o higienę osobistą.	Rozumie i stosuje zasady higieniczno – zdrowotne podczas nauki i wypoczynku.	Zna przepisy i zasady gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno – sportową.
	Nie uczestniczy w organizacji imprez rekreacyjnych przez zespół klasowy.	Jest koleżeński, uczynny.	Opanował wiadomości i umiejętności jako podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych.	Uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.	Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
			Potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów.	Uczestniczy i współorganizuje zawody sportowe oraz przestrzega zasad „fair – play”.	Rozumie i wykonuje porównawcze próby testu informujące o rozwoju sprawności kondycyjno – koordynacyjnej.
			Jest opanowany, koleżeński, kulturalny w szkole, na imprezie sportowej i w domu.	Jest koleżeński i kulturalny w szkole i w życiu codziennym.	Posiada nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.
					Uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.
					Jest kulturalny na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających, wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego. Po otrzymaniu oceny niezadowolającej ze sprawdzianu, uczeń ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania. Osoba, która nie mogła wykonać sprawdzianu (w przypadku nieobecności, choroby) musi zaliczyć go w ciągu dwóch tygodni. Uczeń w ciągu semestru może dwa razy zapomnieć stroju sportowego, za trzecim i każdym kolejnym razem uczeń otrzymuje minusowe punkty (-5).

Przygotowanie ucznia do zajęć:

- schludny wygląd: długie włosy zawsze związane, zdjęta biżuteria,
- systematyczne noszenie stroju sportowego (czysta koszulka, spodenki sportowe lub dres, obuwie sportowe);

- dobór odpowiedniego stroju i obuwia do ćwiczeń, w zależności od miejsca zajęć oraz pogody.

Kompetencje społeczne i aktywność ucznia podczas zajęć WF:

- zaangażowanie na lekcjach – sumienne wykonywanie zadań, chęć do ćwiczeń;

- przygotowanie sprzętu do zajęć, przeprowadzanie rozgrzewki, demonstracja ćwiczeń, sędziowanie, pomoc innym ćwiczącym, wykazywanie inicjatywy w planowaniu i organizowaniu elementów lekcji;

- uczestniczenie w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwe zachowanie się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękowanie za wspólną grę;

- dyscyplina na lekcjach wychowania fizycznego (zachowanie niezagrożające bezpieczeństwu innym, przestrzeganie zasad kulturalnego kibicowania, dbałość o sprzęt sportowy, wykonywanie poleceń nauczyciela, stosunek do przedmiotu);

- odnoszenie się do nauczyciela właściwie i z szacunkiem;

- motywowanie innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe - klasa IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 2) mierzy tętno przed 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.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- 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 olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) 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;
- 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 z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna 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.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Zgodnie z rozporządzeniem w okresie od marca do kwietnia w każdej klasie będą przeprowadzane testy sprawnościowe obejmujące:

- 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Opracowanie:

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego