

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV

### Założenia ogólne

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów. Kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troskę o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni ważną rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

### Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

### Treści kształcenia – wymagania szczegółowe:

<b>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.</b>	
<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	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.
<b>II. Aktywność fizyczna.</b>	
<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka; 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia	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;

<p>w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.</p>	<p>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 marszobiegi w terenie; 9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</p>
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>	
<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<p>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.</p>	<p>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 samooprony przy upadku, zeskoku.</p>
<b>IV. Edukacja zdrowotna.</b>	
<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<p>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.</p>	<p>1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</p>

### **Kompetencje społeczne**

#### **Uczeń:**

- 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;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

### **Szczegółowe kryteria oceny semestralnej i rocznej z wychowania fizycznego**

#### **Ocena celująca (6)**

##### **Uczeń:**

- jest zawsze przygotowany do zajęć (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji);
- jest aktywny, zaangażowany i systematycznie bierze udział w zajęciach;
- wykazuje się obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością;
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji;
- wykonuje starannie i z zaangażowaniem wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji;
- poprawnie prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące;
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz szatni przed i po zajęciach);
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- wykazuje się podczas lekcji obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością;
- jego kultura osobista jest godna naśladowania;
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych;

- doskonale potrafi współpracować w zespole;
- przestrzega zasad fair play;
- propaguje sportowy tryb życia;
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą.

### **Ocena bardzo dobra (5)**

#### **Uczeń:**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji);
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji;
- podczas lekcji wykazuje się obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością; systematycznie i aktywnie bierze udział w zajęciach wychowania fizycznego;
- poprawnie prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące;
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz szatni przed i po zajęciach);
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych;
- jego kultura osobista jest godna naśladowania;
- potrafi współpracować w zespole;
- przestrzega zasad fair play;
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;
- stara się propagować sportowy tryb życia.

### **Ocena dobra (4)**

#### **Uczeń:**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój), ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów;
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest na dobrym poziomie,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące;
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;

- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz szatni przed i po zajęciach), ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji prowadzącego zajęcia;
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wf;
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych,
- zna zasady fair play;
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole;
- bierze udział w klasowych i szkolnych rozgrywkach sportowych.

### **Ocena dostateczna (3)**

#### **Uczeń:**

- zdarza mu się być nieprzygotowanym do zajęć i nie ćwiczyć;
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach;
- nie potrafi współpracować w zespole;
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku do kultury fizycznej.

### **Ocena dopuszczająca (2)**

#### **Uczeń:**

- nie jest przygotowany do lekcji (brak stroju ponad 50%);
- powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale;
- jego aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf są niskim poziomie;
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń;
- nie zna i nie stosuje zasad fair play;
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole;

### **Ocena niedostateczna (1)**

#### **Uczeń:**

- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej (notoryczny brak stroju);
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną;
- nie potrafi przestrzegać norm społecznych;
- nie zna i nie stosuje zasad fair play;
- nie potrafi współpracować w zespole.