

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KL. IV

Nauczyciel wychowania fizycznego : Tadeusz Fidelus

Celem oceniania uczniów na lekcjach wychowania fizycznego jest:

1. Dostarczenie informacji uczniom i rodzicom o rozwoju organizmu ucznia.
2. Dokonywanie kontroli opanowania wiadomości i umiejętności.
3. Zachęcenie uczniów do aktywnego, osobistego i świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej.
4. Monitorowanie umiejętności ucznia w trakcie procesu edukacyjnego po to aby mógł osiągnąć zamierzony cel postawiony w kryteriach oceniania.
5. Klasyfikowanie uczniów.

Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego - ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną uzyskanych ocen cząstkowych.

Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za systematyczne zaangażowanie w dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.

Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia przynajmniej dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego półrocza.

Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-ocenających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp. - ocena może być obniżona o jeden stopień.

Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019 r.).

Zwolnienia lekarskie okresowe, terminowe nie powodują obniżenia oceny za postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.

Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył powyżej 50% obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

- 1 – niedostateczny,
- 2 – dopuszczający,
- 3 – dostateczny,
- 4 – dobry,
- 5 – bardzo dobry,
- 6 – celujący.

Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.

Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu, wydłużenie czasu na opanowanie kompetencji ruchowej - bieg, skok, rzut, chwyt, kozłowanie i uderzenie.

### KRYTERIA I SPOSOBY OCENIANIA:

Ocenie podlegać będą:

#### 1. POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU:

- aktywność na zajęciach lekcyjnych: zaangażowanie, czynny, aktywny udział w lekcji;
- przygotowanie do zajęć – uczeń może 3-krotnie zgłosić brak stroju; uczeń niećwiczący zobowiązany jest do okazania stroju sportowego;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, regulaminów i przepisów: życzliwy stosunek do innych oraz pomoc koleżeńska podczas ćwiczeń, szanowanie sprzętu sportowego, zasad sportowego kibicowania i „czystej gry”.

#### 2. ZAANGAŻOWANIE POZA LEKCJĄ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

Udział w zajęciach SKS, zajęciach rekreacyjnych, w zawodach sportowych na etapie gminnym, powiatowym, wojewódzkim - premiowane oceną cząstkową bardzo dobry lub celujący w zależności od osiągniętego wyniku.

#### 3. WSPÓŁPRACA Z NAUCZYCIELEM I UCZNIAMI :

Organizacja i sędziowanie zawodów międzyklasowych:

- zespołowych gier sportowych – piłka koszykowa, piłka siatkowa, piłka ręczna, piłka nożna;
  - turniej tenisa stołowego;
- Pomoc w porządkowaniu sprzętu sportowego po zajęciach.

#### 4. INWENCJA TWÓRCZA :

Wykorzystanie nietypowych przyborów przyniesionych na lekcję, propozycje ćwiczeń.  
Zaproponowanie formy zajęć rekreacyjnych np. „ Dzień Sportu” , „ Dzień Dziecka”.

#### 5. WIADOMOŚCI :

Znajomość określonej tematyki dotyczącej:

- rozwoju sprawności fizycznej;
- techniki i taktyki gry;
- higieny osobistej i hartowania organizmu;
- zasad bezpieczeństwa, regulaminów i przepisów, udzielania pierwszej pomocy.

#### 6. UMIEJĘTNOŚCI :

Ocena stopnia opanowania umiejętności oraz wysiłek jaki uczeń włożył w to, by jego wyniki w stosunku do swoich możliwości, wkładu pracy i innych uwarunkowań były wysokie podczas:

- współorganizowania i organizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych;
- samodzielnego prowadzenia rozgrzewki;
- zastosowania poznanych elementów w grach indywidualnych i zespołowych ,
- zabaw ruchowych wg inwencji uczniów jako propozycji spędzania wolnego czasu;
- technikę (estetykę, płynność) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi (ZKO).
- 

#### 7. POZIOM ROZWOJU SPRAWNOŚCI I WYDOLNOŚCI.

Przeprowadzane sprawdziany są wyznacznikami pracy ucznia nad sobą i dają możliwości porównywania swoich wyników z normami dla danego wieku.

Samoocena i samokontrola na podstawie testu K. Zuchory – porównywanie wyników na początku i na końcu roku.

Dokonywanie obowiązkowych sprawdzianów w zakresie:

- skoku w dal miejsca;
- utrzymaniu pozycji ciała w podporze na przedramionach i palcach stóp, tworząc prostą linię od głowy do pięt - plank;
- biegu wytrzymałościowego - beep-test;
- biegu wahadłowego 10x5 m.

### WARUNKI UZYSKANIA OKREŚLONEJ OCENY (KRYTERIA OCENY)

#### CELUJĄCA:

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą (5).
2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły.
3. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych lub wojewódzkich, posiada klasę sportową.

#### BARDZO DOBRA:

1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
2. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
3. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
4. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
5. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą żadnych zastrzeżeń.
6. Bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.

#### DOBRA:

1. Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
3. Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce za pomocą nauczyciela.
4. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad swoim usprawnieniem, wykazuje stałe postępy w tym zakresie.
5. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.
6. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

#### DOSTATECZNA:

1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.

3. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce.
4. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.
5. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
6. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, wykazuje brak zainteresowania nimi.

#### DOPUSZCZAJĄCA:

1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże luki.
2. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
3. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje brak nawyków higienicznych.
4. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu fizycznym.
5. Na zajęciach ruchowych przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
6. Unika zajęć pozalekcyjnych z kultury fizycznej.

#### NIEDOSTATECZNA:

1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.
2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
3. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
4. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.
5. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.
6. Odmawia udziału w zajęciach pozalekcyjnych w zakresie kultury fizycznej.

### WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE.

#### W klasie IV szkoły podstawowej kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - ✓ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 60 s,
  - ✓ sprawność ogólna – Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory, obowiązkowy ogólnopolski test sprawności fizycznej
- 4) umiejętności ruchowe:
  - ✓ gimnastyka:
    - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - ✓ minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
  - ✓ minikoszykówka:
    - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
  - ✓ minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
    - podanie jednorącz półgórne w marszu,
  - ✓ minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- 5) wiadomości:
  - ✓ uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,
  - ✓ uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,
  - ✓ uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
  - ✓ uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
  - ✓ uczeń zna nową piramidę żywienia.