

WYMAGANIA EDUKACYJNE

WYCHOWANIE FIZYCZNE I EDUKACJA ZDROWOTNA

KLASA II SP

W aktywizującym systemie oceniania z wychowania fizycznego brane są pod uwagę **następujące aspekty** :

- W największym stopniu zaangażowanie ucznia podczas lekcji oraz jego aktywność i wysiłek wkładany w zajęcia
- postawa społeczna podczas lekcji oraz stosunek do kultury fizycznej
- odpowiedni strój (biała koszulka i ciemne spodenki) podczas zajęć lekcyjnych oraz pewne nawyki higieniczne, dopuszczalny trzykrotny brak stroju w półroczu
- regularny udział w zajęciach, jeżeli absencja to usprawiedliwiona
- zwolnienie z ćwiczeń z powodu kontuzji lub choroby na podstawie zwolnienia od rodzica (krótkie do trzech dni) lub zwolnienia lekarskiego (dłuższe – powyżej trzech)
- opanowanie pewnych sprawności i umiejętności – testy, zadania kontrolno-oceniające

Uwzględniając ocenę opisową uczeń na poszczególne poziomy:

1. W zakresie sprawności motorycznych i zwinnościowych

Poziom A: jest bardzo sprawny/a fizycznie, sprawnie pokonuje przeszkody, rzuca i chwyta piłkę; bezbłędnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne

Poziom B: jest sprawny/a fizycznie, pokonuje przeszkody, rzuca i chwyta piłkę; poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne

Poziom C: z pomocą pokonuje przeszkody, rzuca i chwyta piłkę oraz wykonuje ćwiczenia gimnastyczne

Poziom D: biernie uczestniczy w zajęciach ruchowych; niechętnie pokonuje przeszkody i wykonuje ćwiczenia z piłką; ze znaczną pomocą wykonuje ćwiczenia gimnastyczne

2. W zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych

Poziom A: chętnie i aktywnie uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, przestrzegając zasad bezpieczeństwa

Poziom B: uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, przestrzegając zasad bezpieczeństwa

Poziom C: uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, starając się przestrzegać zasad bezpieczeństwa

Poziom D: nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa w zabawach i grach zespołowych

1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia:

- utrzymuje w czystości ręce i całe ciało
- przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu
- wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie
- dostosowuje strój w trakcie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu do rodzaju pogody i pory roku (nakrycie głowy – słońce, lekki mróz itp.)
- dostosowuje strój w trakcie zajęć ruchowych w pomieszczeniu do panujących tam warunków
- ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń
- wie, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej
- akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu
- wyraża zrozumienie i empatię poprzez zachowanie wyprowadzone z tych wartości

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych:

- przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie na jednej nodze, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty
- wykonuje skłony, skrętoskłony
- pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne
- biega z wysokim unoszeniem kolan
- biega w połączeniu ze skokiem
- biega z przenoszeniem przyborów, np. piłki, pałeczki
- biega z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego
- biega w różnym tempie
- realizuje marszobieg
- wykonuje przewrót w przód i w tył na materacu z przysiadu podpartego
- rzuca i podaje jedną ręką piłką małą i dużą w miejscu i w ruchu
- rzuca oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą
- toczy i kołuje piłkę
- rzuca małymi przyborami na odległość i do celu
- skacze na jednej nodze i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała
- skacze w dal dowolnym sposobem
- skacze przez skakankę – podnosi i przenosi przybory
- wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki, zeskoki, skoki zajęcze
- wykonuje przetoczenie, czołganie, podciąganie
- wykonuje czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu
- wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. na ławeczce gimnastycznej
- wspina się, np. na drabinkach

- mocuje się w parach w pozycjach niskich i wysokich
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha
- wykonuje próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa
- współpracuje z partnerem i całym zespołem podczas zadań gimnastycznych
- samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wad postawy

3. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych:

- bierze udział w zespołowych zabawach ruchowych, minigrach i grach terenowych, zawodach sportowych
- reaguje ruchem na zmiany rytmu, tempa i głośności (zabawy orientacyjno-porządkowe z zastosowaniem sygnałów dźwiękowych)
- respektuje i podporządkowuje się decyzjom sędziego
- zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej kolegów i koleżanek
- uczestników zabawy
- respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju
- radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo np. drużyny przeciwnej
- gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu
- respektuje przepisy, reguły zabaw zespołowych, gier ruchowych i sportowych
- respektuje przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może tworzyć zagrożenie bezpieczeństwa
- uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek, np.: ringo, minikoszykówka, mini-siatkówka, mini-piłka ręczna i nożna
- potrafi wykonać prawidłowo elementy charakterystyczne dla tych gier: rzuty ringiem, piłką do kolegi, oburącz stojąc lub w biegu, elementy kozłowania stojąc lub w biegu, rzucanka siatkarska itd.
- układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy
- ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu

mgr Piotr Talaga