

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY**

### **Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

*Szkoła Podstawowa w Czernichowie, klasy 4-8*

*Nauczyciel ma obowiązek w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć z wychowania fizycznego.*

#### **OCENA CELUJĄCA**

- ✓ Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania.
- ✓ Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym.
- ✓ Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
- ✓ Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.
- ✓ Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic.
- ✓ Przestrzega zasad fair play w sporcie i codziennym życiu.
- ✓ Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników.
- ✓ Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

#### **OCENA BARDZO DOBRA**

- ✓ Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach.
- ✓ Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć.
- ✓ Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.
- ✓ Opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań.
- ✓ Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu.
- ✓ Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad fair play w czasie wszystkich gier i zabaw.
- ✓ Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

#### **OCENA DOBRA**

- ✓ Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań.
- ✓ Jest właściwie przygotowany do większości zajęć.
- ✓ Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością.

- ✓ Prowadzi higieniczny tryb życia.
- ✓ Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych.
- ✓ Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców.
- ✓ Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

### **OCENA DOSTATECZNA**

- ✓ Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym.
- ✓ Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem.
- ✓ Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
- ✓ Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań.
- ✓ W wykonywaniu zadań jest mało staranny.
- ✓ Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

- ✓ Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków.
- ✓ Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem.
- ✓ Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych.
- ✓ Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

### **OCENA NIEDOSTATECZNA**

- ✓ Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
- ✓ Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

### **Uczeń może podnieść swoją ocenę o jeden stopień w przypadku gdy:**

- uczestniczy systematycznie w zajęciach pozalekcyjnych,
- reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych,
- podnosi swoją sprawność na zorganizowanych zajęciach pozaszkolnych,
- współorganizuje sportowe imprezy międzyklasowe, szkolne i międzyszkolne.

## **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.

## ***KLASA IV***

### **Kompetencje społeczne. Uczeń:**

1. 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;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

## **Treści kształcenia – wymagania szczegółowe**

### ***KLASA IV***

### **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.

### **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 mini grach;
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 z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
10. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

### **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.

## **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.

## **Kryteria dodatkowe:**

1. *Ocena za aktywność na lekcji w tym ocena za wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu m.in. noszenie stroju sportowego (w ciągu półrocza uczeń może dwa razy zgłosić brak stroju). Za dodatkowe przygotowanie się do lekcji, aktywność i zaangażowanie w przebiegu zajęć, uczeń otrzymuje „+”. Pięć takich znaków zamienianych jest w ocenę cząstkową bardzo dobrą. Pięć „-„ skutkuje oceną niedostateczną*
2. *Ocena za udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych*
3. *Ocena za udział w zawodach sportowych (reprezentowanie szkoły).*