

Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne w klasie 4a – dziewczęta

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

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- ma braki w opanowaniu podstawowych wiadomości i umiejętności, ale braki te nie przekraczają możliwości uzyskania przez ucznia podstawowej wiedzy z danego przedmiotu w ciągu dalszej nauki;
- rozwiązuje (wykonuje) zadania teoretyczne i praktyczne typowe o niewielkim stopniu trudności zawartych w wymaganiach na ocenę dopuszczającą;
- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia;
- jest często nieprzygotowany do zajęć, ma lekceważący stosunek do wychowania fizycznego;
- nie uzyskuje postępu sprawności fizycznej;
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z błędami;
- nie podejmuje prób ćwiczeń zadanych przez nauczyciela;
- opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże luki;
- zna zdrowy styl życia ale go nie stosuje, posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną;
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- opanował wiadomości i umiejętności określone podstawą programową w danej klasie na poziomie nieprzekraczającym wymagań na ocenę dostateczną;
- rozwiązuje (wykonuje) typowe zadania teoretyczne lub praktyczne o średnim stopniu trudności zawartych w wymaganiach na ocenę dopuszczającą i dostateczną;
- opuszcza zajęcia i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy;
- z reguły jest przygotowany do zajęć;
- nie uzyskuje postępu sprawności fizycznej;
- ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami;
- sporadycznie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych;
- posiada mały zakres wiedzy o kulturze fizycznej, której nie potrafi wykorzystać;
- zna zdrowy styl życia ale rzadko go stosuje, ma problemy z wykonaniem prostych zadań związanych z samooceną.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- opanował wiadomości i umiejętności wyznaczone z zakresu treści podstawy programowej;
- jest obecny na zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione;
- wykazuje się dobrą sprawnością fizyczną;
- zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami;
- posiada wiadomości i umiejętności, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale z pomocą nauczyciela;
- jego postawa na zajęciach wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń;
- rozumie potrzeby zdrowego stylu życia oraz zna wpływ ruchu na organizm młodego człowieka;
- rzadko bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych;

- nie zawsze precyzyjnie posługuje się odpowiednią terminologią.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- opanował pełny zakres wiedzy i umiejętności określony podstawą programową przedmiotu w danej klasie;
- sprawnie i precyzyjnie posługuje się odpowiednią terminologią, wiedzą i umiejętnościami;
- rozwiązuje samodzielnie i wyczerpująco zadania i problemy ujęte w podstawie programowej, potrafi zastosować posiadaną wiedzę do rozwiązywania zadań i problemów w nowych sytuacjach;
- aktywnie, chętnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;
- wykonuje duże postępy w usprawnianiu się;
- ćwiczenia wykonuje pewnie, sprawnie i z właściwą techniką;
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami;
- jego zaangażowanie, stosunek do w-f nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcji;
- bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu;
- zna, rozumie i bezwzględnie stosuje zasady zdrowego stylu życia.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- opanował wszystkie umiejętności i wiadomości ujęte w podstawie programowej dla danej klasy;
- biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami i umiejętnościami rozwiązując problemy teoretyczne i praktyczne;
- proponuje nietypowe rozwiązania, jest twórczy i rozwija własne uzdolnienia;
- bierze udział i osiąga sukcesy w zawodach sportowych i innych projektach związanych z szeroko rozumianą kulturą fizyczną;
- jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów;
- prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.

Biorąc pod uwagę cele stawiane przed wychowaniem fizycznym, uczeń jest oceniany w następujących obszarach:

POSTAWA:

udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, strój, frekwencja na lekcjach, wysiłek wkładany w rozwój sprawności, udział w życiu sportowym szkoły, higiena osobista); reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych; prozdrowotny styl życia; zdyscyplinowanie.

UMIEJĘTNOŚCI:

stopień opanowania umiejętności ruchowych (co potrafię, jak wykonuję) z zakresu wymagań programowych; postęp w swoim usprawnianiu.

WIADOMOŚCI:

wiedza i umiejętność jej praktycznego wykorzystania w zakresie - organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc); znajomość przepisów i terminologii

poszczególnych dyscyplin sportu; samosterowania rozwojem psychofizycznym, adaptacja organizmu do wysiłku i ochrona zdrowia.

Formy i sposoby oceniania i sprawdzania umiejętności oraz wiedzy ucznia:

- Obserwacja ucznia w trakcie zajęć. Uczeń może być oceniany na każdej lekcji (premiowanie zaangażowania, strój sportowy, frekwencja).
- Zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania z podziałem na poszczególne działy programowe, które pozwalają określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
- Ocenie podlega poziom i postęp sprawności fizycznej - technika, estetyka, płynność, poprawność wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi:
 - Skuteczność wykonywanego ćwiczenia.
 - Zagadnienia pisemne o tematyce sportowej (jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego).
 - Testy standardowe pozwalające ustalić rozwój sprawności (biorąc pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia i progresję sprawności fizycznej).
 - Testy i wypowiedzi ustne w obszarze kontroli wiadomości (w zależności od potrzeb).
- Oceniając uczniów posiadających opinię/orzeczenie Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej, uwzględnia się zalecenia poradni oraz indywidualne dostosowania.

Sposoby poprawiania oceny:

- Uczeń, który był nieobecny ma obowiązek uzupełnienia braków.
- Uczeń ma prawo 2 razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do lekcji. Każde kolejne nieprzygotowanie wpływa na obniżeniem oceny z przedmiotu.
- Po otrzymaniu oceny niezadowolającej lub niedostatecznej ze sprawdzianu ruchowego (zadania kontrolno-oceniającego) uczeń ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania.
- Osoba która nie mogła wykonać sprawdzianu (zadania kontrolno-oceniającego) w przypadku nieobecności, choroby itp. musi zaliczyć go w ciągu dwóch tygodni.
- Okres zaliczenia może być również wyznaczony indywidualnie np. ze względu na dłuższą nieobecność na lekcji spowodowaną chorobą lub kontuzją, nie później jednak niż do końca semestru.
- Uczeń, który otrzymał ocenę niedostateczną ze sprawdzianu ruchowego (zadania kontrolno-oceniającego), jest zobowiązany do jej poprawy w czasie dwóch tygodni od momentu jej otrzymania.
- Uczeń, który chce poprawić niezadowolającą go ocenę, może tego dokonać w ciągu dwóch tygodni od momentu otrzymania niezadowolającej oceny.
- Każdą ocenę można poprawić jednokrotnie.
- W przypadku gdy uczeń w wyniku klasyfikacji śródrocznej otrzymał ocenę niedostateczną, ma obowiązek uzupełnić braki.

Zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego:

- Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za brak stroju.
- Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia nauczycielowi ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

Przekazywanie informacji o postępach ucznia:

Informacje o postępach ucznia są mu przekazywane na bieżąco podczas zajęć. Rodzice uzyskują informacje o postępach ucznia podczas zebrań klasowych, w czasie dyżurów nauczycielskich oraz podczas rozmów indywidualnych z nauczycielem.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe:

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
- dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;
- uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
- uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.

Dział III. Lekkoatletyka

- wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;
- uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;
- wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;
- wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;

- wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.

Dział IV. Taniec

- wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję
- ruchową.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
- mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

- omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała;
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych;
- posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;
- wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;
- uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
- współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
- komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
- pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
- przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;

- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
- przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
- rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
- wzmacnia poczucie własnej wartości;
- buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Opracowała: Magdalena Dobaj