

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W KLASIE IV

Szkoły Podstawowej nr 18 im. ks. Jana Kaczkowskiego we Wrocławiu

Przy ustalaniu oceny z zajęć wychowania fizycznego, oprócz wysiłku wkładanego przez ucznia w wykonywanie ćwiczeń, nauczyciel bierze również pod uwagę systematyczny udział ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Bez usprawiedliwienia często opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz w ciągu półrocza zgłosił więcej razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji niż to przewidziane w Statucie szkoły,
- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- Wykazuje brak aktywności na lekcji,
- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu,
- Nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela,
- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie
- w czasie gry stosuje błędną technikę
- podejmuje minimalne próby opanowania nowych umiejętności
- nie zależy mu na przyswojeniu nowych umiejętności
- nie wymienia zasad bezpieczeństwa
- bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry” „szacunku do rywali, respektowania przepisów gry
- zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia

- podejmuje próby uczestnictwa w prostych formach aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, przestrzegając podstawowych zasad bezpieczeństwa

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego
- Umiejętności: piłka koszykowa: kozłowanie piłki w marszu i w ruchu, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem górnym, piłka nożna: prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, lekkoatletyka: bieg na 50 m ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową – wykonuje z dużymi błędami technicznymi
- nie potrafi odpowiednio zastosować swoich umiejętności w minigrach
- popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej
- myli zasady zdrowego odżywiania
- zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie
- potrafi wskazać co najmniej jedną formę aktywności fizycznej odpowiednią dla siebie, uwzględniającą warunki pogodowe i swoje możliwości.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest aktywny na zajęciach
- z reguły jest przygotowany do zajęć
- Umiejętności: piłka koszykowa: kozłowanie piłki w marszu i w ruchu, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem górnym, piłka nożna: prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, lekkoatletyka: bieg na 50 m ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową – wykonuje na miarę swoich możliwości,
- stosuje w miarę możliwości umiejętności techniczne w minigrach
- zorganizuje i poprowadzi prostą zabawę
- potrafi krótko opisać jakie znaczenie ma aktywność dla zdrowia, piramidę żywieniową
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa
- opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
- zdarzają mu się przypadki niestosowania czystej gry, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry
- stara się być dobrym kibicem i sędzią
- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych

- planuje i realizuje tygodniową dawkę aktywności fizycznej, w tym co najmniej jedną formę ruchu na świeżym powietrzu, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
- jest przygotowany do zajęć
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania – fizycznego
- Umiejętności: piłka koszykowa: kozłowanie piłki w marszu i w ruchu, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem górnym, piłka nożna: prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, lekkoatletyka: bieg na 50 m ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową – wykonuje z małymi błędami technicznymi.
- podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności
- zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową
- potrafi opisać jakieś znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- opisuje zasady zdrowego odżywiania
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- stara się stosować zasady czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych
- zna znaczenie symboli olimpijskich
- świadomie dobiera różnorodne formy aktywności fizycznej, w tym ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, siłę i koordynację, oraz potrafi uzasadnić ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania
- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych
- jest zawsze przygotowany do zajęć
- Umiejętności: piłka koszykowa: kozłowanie piłki w marszu i w ruchu, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem górnym, piłka nożna: prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, lekkoatletyka: bieg na 50 m ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową – wykonuje technicznie bezbłędnie.
- Podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności

- potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę ruchową
- potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
- stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala respektuje przepisy czystej gry, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę
- doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych
- potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy
- dba o swoje zdrowie nie używając różnych używek
- motywuje innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
- inicjuje i organizuje aktywności ruchowe dla rówieśników, w tym osób o mniejszej sprawności lub specjalnych potrzebach edukacyjnych, promując zdrowy styl życia i zasady fair play.

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z pływania.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- W ciągu półrocza zgłosił co najmniej 8 razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.
- Uczeń nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa.
- Odmawia udziału w zajęciach lub nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń.
- Nie potrafi utrzymać się na wodzie ani przepłynąć odcinka samodzielnie.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa na basenie.
- Uczestniczy w zajęciach, podejmuje próby wykonywania ćwiczeń.
- Potrafi wejść i wyjść z wody w sposób bezpieczny.
- Utrzymuje się w wodzie i przepływa 5–10 m w dowolny sposób.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Przestrzega regulaminu pływalni i podstaw higieny.

- Wykonuje proste ćwiczenia oddechowe (zanurzenia, wydechy do wody).
- Podejmuje próby pływania na grzbiecie i kraulem na piersiach.
- Potrafi przepłynąć 12,5–25 m dowolnym sposobem.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Stosuje zasady bezpiecznego zachowania w wodzie.
- Potrafi wykonać podstawowy skok do wody na nogi.
- Pływa 25 m kraulem na grzbiecie lub na piersiach.
- Wykonuje proste ćwiczenia koordynacyjne w wodzie (np. praca rąk i nóg równocześnie).

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Poprawnie wykonuje skok do wody na nogi.
- Przepływa 25 m stylem grzbietowym i 25 m kraulem na piersiach.
- Potrafi wykonać proste elementy stylu klasycznego (żabka – praca nóg w podporze).
- Wykonuje ćwiczenia oddechowe w ruchu.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Opanował/a podstawy trzech stylów (grzbiet, kraul, żabka – nogi).
- Przepływa 50 m bez zatrzymania.
- Aktywnie uczestniczy w grach i zabawach w wodzie.
- Wykazuje się szczególną sprawnością i chętnie pomaga innym uczniom.