WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**DLA KLASY IV w roku szkolnym 2023/2024:**

**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 całożyciowej aktywności fizycznej.

**Treści kształcenia – wymagania szczegółowe:**

**Klasa IV**

**Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;

- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;

- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;

- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;

- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;

- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;

- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

**Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;

- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;

- rozróżnia pojęcia technika i taktyka;

- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 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;

-uczestniczy w mini grach;

- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;

- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;

- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;

- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;

- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;

- wykonuje marszobiegi w terenie;

- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;

- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;

- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;

- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;

- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;

- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

**Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;

- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;

- opisuje zasady zdrowego odżywiania;

- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;

.

**Kompetencje społeczne**

Uczeń:

- 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;

- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;

- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;

- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;

- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

**WYMAGANIA OGÓLNE:**

**Strój**: stój powinien być wygodny, nie krępujący ruchów ćwiczących, dostosowany do aktualnych warunków atmosferycznych.

**Obuwie sportowe:** dostosowane do miejsca zajęć, wygodne, trzymające się stopy podczas wykonywania ćwiczeń, z jasną, niebrudzącą, nierysującą podłogi oraz nieślizgającą się podeszwą w budynku szkoły. Obowiązkowa zmiana obuwia sportowego przy wyjściu na zewnątrz.

Zajęcia ruchowe odbywać się będą również na zewnątrz budynku szkolnego w środowisku naturalnym podczas całego roku szkolnego (również w okresie jesienno-zimowym).

**Zgłaszanie nieprzygotowania do lekcji przez ucznia**: dopuszcza się trzy nieprzygotowania w semestrze, każde kolejne powoduje wystawienie oceny niedostatecznej.

**Szczegółowe warunki i sposób oceniania z wychowania fizycznego**

**dla klas IV Szkoły Podstawowej w Zbludzy**

**Założenia ogólne**

1.Celem głównym wychowania fizycznego jest zaszczepienie nawyków systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych, poprzez zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej.

2. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych. 3.Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć tj.: aktywne i systematyczne uczestniczenie w zajęciach. 4. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia np.: systematyczny udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych. 5. 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-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach z wychowania fizycznego na podstawie zaświadczenia lekarskiego o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń.

4. 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.

5.Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w wyjątkowych okolicznościach w przypadku chwilowej niedyspozycji.

6.Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w zaliczeniach oraz sprawdzianach z powodu nieobecności lub nie przygotowania do zajęć jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.

6. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony/zwolniona”

7.W przypadku opuszczenia ponad 50% lekcji bez usprawiedliwienia uczeń lub jego rodzice mogą złożyć wniosek o egzamin klasyfikacyjny. Zgodę na egzamin wyraża Rada Pedagogiczna.

8.Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych odbywa się zgodnie ze statutem.

9.Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.

10.Uczniowie są na bieżąco informowani o uzyskanych ocenach.

**Sposoby oceniania osiągnięć uczniów.**

W szkole podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia zgodnie z wymaganiami dla danego etapu kształcenia:

**1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.**

**2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.**

**3. Poziom umiejętności z zakresu sprawności fizycznej, ruchowej i zdrowotnej.**

**4. Wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.**

**Wymagania niezbędnych do otrzymania śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych  z wychowania fizycznego.**

**Ocena celująca (cel)**

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji),

- nie ćwiczy na lekcji tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły

- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury osobistej

- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych

- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą

- systematycznie i aktywnie bierze udział w zajęciach wf

- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji

- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym

- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego

- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach)

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe wyznaczone przez nauczyciela wf bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych

- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych

- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej w której nie uczestniczył w terminie zgodnie ze statutem

- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest bez zarzutu

- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością ,zdyscyplinowaniem , odpowiedzialnością

- jego kultura osobista jest godna naśladowania

- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji

- doskonale potrafi współpracować w zespole

- baz zarzutu stosuje się do zasad obowiązujący podczas zajęć

- przestrzega zasad fair play

- propaguje sportowy tryb życia

- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania z kultury fizycznej

**Ocena bardzo dobra (bdb)**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji),

- nie ćwiczy na lekcji tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły

- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury osobistej

- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych

- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą

- systematycznie i aktywnie bierze udział w zajęciach wf

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji

- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym

- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego

- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach)

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe wyznaczone przez nauczyciela wf bez błędów technicznych lub taktycznych

- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych

- samodzielnie poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe w której nie uczestniczył w terminie zgodnie ze statutem

- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest na wysokim poziomie

- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością ,zdyscyplinowaniem , odpowiedzialnością

- jego kultura osobista jest godna naśladowania

- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji

- potrafi współpracować w zespole

- stosuje się do zasad obowiązujący podczas zajęć

- przestrzega zasad fair play

- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania z kultury fizycznej

- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania

- stara się propagować sportowy tryb życia

**Ocena dobra (db)**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój), ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów,

- charakteryzuje się dobrym poziomem kultury osobistej, nie zawsze używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym, - podczas ćwiczeń wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela, - nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach), ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,

- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,

- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe w których nie uczestniczył z ważnych powodów

- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest na dobrym poziomie,

- potrafi współpracować w zespole,

- zna zasady fair play,

- podejmuje próby oceny swojej sprawności,

- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami,

- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych,

- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,

**Ocena dostateczna (dst)**

- zdarza mu się być nieprzygotowanym do zajęć wychowania fizycznego,

- zdarza mu się nie ćwiczyć na zajęciach wychowania fizycznego, - uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach

- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji

- ma braki w wymaganych umiejętnościach

- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną

- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi

- nie potrafi współpracować w zespole

- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku

do kultury fizycznej

**Ocena dopuszczająca (dop)**

- uczeń nie opanował materiału programowego

- nie jest przygotowany do lekcji [ brak stroju ] ponad 50%

- ma bardzo niską sprawność motoryczną

- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale

- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności

- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego

- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

Nauczyciel: mgr Zofia Gromala