

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLASY IV rok szk.2019/2020

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania ocen klasyfikacyjnych z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 4, wynikające z podstawy programowej i przyjętego do realizacji programu nauczania: *PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ. Aktywność fizyczna i zdrowie, wydanie II- Krzysztof Warchoł; Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.*

SEMESTR I

WYMAGANIA PODSTAWOWE

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Uczeń:

rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
rozdziela pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym: szybkość, siłę, wytrzymałość, równowagę, zwinność, szybkość reakcji,
wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

Aktywność fizyczna

Uczeń:

opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych: pozycji wyjściowej do ćwiczeń, przebiegu podstawowego ruchu w ćwiczeniu, pozycji końcowej ćwiczenia, ustawienia lub ułożenia ramion i nóg w trakcie ćwiczenia, podstawowego kierunku ruchu w ćwiczeniu,
rozdziela pojęcia technika i taktyka.
wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu po prostej prawą i lewą ręką, po prostej ze zmianą ręki kozłującej (w minikoszykówce i minipiłce ręcznej), prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą (w minipiłce nożnej), podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu (w minikoszykówce), podanie piłki jednorącz półgórnie w miejscu i w ruchu (w minipiłce ręcznej), rzut piłki oburącz z miejsca do kosza, rzut piłki jednorącz z miejsca na bramkę (w minipiłce ręcznej), strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca (w minipiłce nożnej), odbicia piłki sposobem oburącz górnym (w minipiłce siatkowej),
uczestniczy w minigrach: grze uproszczonej i szkolnej w minikoszykówce, grze uproszczonej i szkolnej w minipiłce ręcznej, grze uproszczonej i szkolnej w minipiłce siatkowej, grze uproszczonej i szkolnej w minipiłce nożnej,
organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosuje reguły w formie uproszczonej,
wykonuje przewrót w przód: z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, z półprzysiadu do przysiadu podpartego,
wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń:

zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku m.in.: na boisku sportowym przebywa tylko pod opieką nauczyciela, zawsze ma odpowiedni strój sportowy, obuwie jest dostosowane do rodzaju nawierzchni w sali gimnastycznej, odpowiednio ustawia i rozstawia sprzęt sportowy, zawsze dostosowuje swoje zachowanie do poleceń i komend nauczyciela,
wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.
respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, m.in.: umie wykonać czynności związane z ochroną lub samoochroną w trakcie ćwiczeń, nigdy nie wykonuje żadnych ćwiczeń bez obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia, w sposób ergonomiczny przenosi sam lub ze współwiczającym sprzęt i urządzenia sportowe, nie stwarza swoim zachowaniem sytuacji stanowiących realne zagrożenie dla zdrowia i życia innych współwiczających, zawsze ma odpowiedni strój sportowy,

posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem, m.in.: korzysta ze sprzętu sportowego według zasad, które danemu urządzeniu lub przyborowi zostały przyporządkowane, umie przenosić sprzęt i urządzenia sportowe, korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych tylko za wiedzą i zgodą nauczyciela, wykonuje elementy samoochrony przy upadku i zeskoku.

Edukacja zdrowotna

Uczeń:

opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Kompetencje społeczne

Uczeń:

uczestniczy w rozgrywkach klasowych w roli zawodnika stosując zasady „czystej gry”,
wykazuje się aktywnością na zajęciach tj. zaangażowaniem w tok lekcji, wykonywaniem poleceń nauczyciela,
nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole,
kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
właściwie zachowuje się w trakcie imprez tanecznych.

SEMESTR I

WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Uczeń:

samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz ich interpretacji, służy pomocą innym uczniom,
samodzielnie mierzy tętno przed i po wysiłku, interpretuje wyniki, służy pomocą innym uczniom,
demonstruje nietypowe ćwiczenia kształtujące: szybkość, siłę, wytrzymałość, równowagę, zwinność, szybkość reakcji.

Aktywność fizyczna

Uczeń:

bezbłędnie opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych: pozycji wyjściowej do ćwiczeń, przebiegu podstawowego ruchu w ćwiczeniu, pozycji końcowej ćwiczenia, ustawienia lub ułożenia ramion i nóg w trakcie ćwiczenia, podstawowego kierunku ruchu w ćwiczeniu,
stosuje płynnie w grze poznane elementy techniki i taktyki wybranych gier zespołowych,
samodzielnie organizuje w gronie rówieśników wybraną przez siebie zabawę lub grę ruchową, stosuje reguły w formie uproszczonej,
bezbłędnie, w szybkim tempie wykonuje przewrót w przód: z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, z półprzysiadu do przysiadu podpartego,
wykonuje płynnie, w szybkim tempie i dokładnie skoki zawrotne przez ławeczkę.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń:

zna i stosuje regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku m.in.: na boisku sportowym przebywa tylko pod opieką nauczyciela,
zawsze ma odpowiedni strój sportowy, obuwie jest dostosowane do rodzaju nawierzchni w sali gimnastycznej,
odpowiednio ustawia i rozstawia sprzęt sportowy, zawsze dostosowuje swoje zachowanie do poleceń i komend nauczyciela,
bezwzględnie respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, m.in.: umie wykonać czynności związane z ochroną lub samoochroną w trakcie ćwiczeń, nigdy nie wykonuje żadnych ćwiczeń bez obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia, w sposób ergonomiczny przenosi sam lub ze współwiczającym sprzęt i

urządzenia sportowe, nie stwarza swoim zachowaniem sytuacji stanowiących realne zagrożenie dla zdrowia i życia innych współwziewających, zawsze ma odpowiedni strój sportowy.

Edukacja zdrowotna

Uczeń:

aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły,
stosuje w swoim żywieniu zasady zdrowego odżywiania,
stosuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych,
zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.

Kompetencje społeczne

Uczeń:

chętnie i z własnej inicjatywy uczestniczy w rozgrywkach klasowych w roli zawodnika stosując zasady „czystej gry”,
wykazuje się dużą aktywnością na zajęciach tj. zaangażowaniem w tok lekcji, wykonywaniem poleceń nauczyciela,
rozwija umiejętność dzielenia się wiedzą z kolegami,
godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
pomaga mniej sprawnym fizycznie,
wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.

SEMESTR II

WYMAGANIA PODSTAWOWE

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Uczeń:

wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (dalej: MTSF) oraz gibkości kręgosłupa (skłon tułowia w przód w staniu według MTSF),
demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym: szybkość, siłę, wytrzymałość, równowagę, zwinność, szybkość reakcji.

Aktywność fizyczna

Uczeń:

opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,
wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej, np. boiska sportowe, ścieżki rowerowe, bieżnie okólne, sale i hale sportowe, kryte pływalnie, parki itp.
wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
uczestniczy w minigrach: grze uproszczonej i szkolnej w minikoszykówce, grze uproszczonej i szkolnej w minipiłce ręcznej, grze uproszczonej i szkolnej w minipiłce siatkowej, grze uproszczonej i szkolnej w minipiłce nożnej,
wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową,
starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych i bieg na odcinku 30–40 m:
wykonuje marszobieg w terenie płaskim i o zmiennym ukształtowaniu, biegi przelajowe, uczestniczy w grach i zabawach terenowych,
biega ze startu wysokiego odcinki 300–400 m,
wykonuje rzuty z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkimi przyborami,
wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

Uczeń:

opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku m.in.: na boisku sportowym przebywa tylko pod opieką nauczyciela,
zawsze ma odpowiedni strój sportowy, obuwie jest dostosowane do rodzaju nawierzchni w sali gimnastycznej,

odpowiednio ustawia i rozstawia sprzęt sportowy, zawsze dostosowuje swoje zachowanie do poleceń i komend nauczyciela.
wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.

Edukacja zdrowotna

Uczeń:

opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, m.in. poprzez regularną aktywność fizyczną, promuje zdrowy styl życia, opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej, opisuje zasady zdrowego odżywiania, przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.

Kompetencje społeczne

Uczeń:

uczestniczy w rozgrywkach klasowych w roli organizatora, sędziego i kibica, wykazuje się chęcią wykonywania zadań dodatkowych.

SEMESTR II

WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Uczeń:

płynnie wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, chętnie i we własnym zakresie podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej

Aktywność fizyczna

Uczeń:

bezbłędnie opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych: pozycji wyjściowej do ćwiczeń, przebiegu podstawowego ruchu w ćwiczeniu, pozycji końcowej ćwiczenia, ustawienia lub ułożenia ramion i nóg w trakcie ćwiczenia, podstawowego kierunku ruchu w ćwiczeniu,
stosuje płynnie w grze poznane elementy techniki i taktyki wybranych gier zespołowych, chętnie uczestniczy w minigrach: grze uproszczonej i szkolnej w minikoszykówce, grze uproszczonej i szkolnej w minipiłce ręcznej, grze uproszczonej i szkolnej w minipiłce siatkowej, grze uproszczonej i szkolnej w minipiłce nożnej, samodzielnie organizuje w gronie rówieśników wybraną przez siebie zabawę lub grę ruchową, stosuje reguły w formie uproszczonej,
bezbłędnie, w szybkim tempie wykonuje: przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, z półprzysiadu do przysiadu podpartego, układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, skoki zawrotne przez ławeczkę,
z powodzeniem reprezentuje szkołę w zawodach lekkoatletycznych wykorzystując w pełni swoje predyspozycje i umiejętności.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

Uczeń:

zna i stosuje regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, bezwzględnie respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, m.in.: umie wykonać czynności związane z ochroną lub samoochroną w trakcie ćwiczeń, nigdy nie wykonuje żadnych ćwiczeń bez obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia, w sposób ergonomiczny przenosi sam lub ze współwiczającym sprzęt i urządzenia sportowe, nie stwarza swoim zachowaniem sytuacji stanowiących realne zagrożenie dla zdrowia i życia innych współwiczających, zawsze ma odpowiedni strój sportowy.

Edukacja zdrowotna

Uczeń:

aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły,
stosuje w swoim żywieniu zasady zdrowego odżywiania,
stosuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych,
zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.

Kompetencje społeczne

Uczeń:

godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
pomaga mniej sprawnym fizycznie, wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.