

WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA IV

WYMAGANIA EDUKACYJNE

„1” – Ocena niedostateczna : Stawiana tylko w sporadycznych przypadkach tylko wówczas gdy :

uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej
najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami
świadomie odmawia wykonania ćwiczeń
w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany (brak stroju) , swoją postawą negatywnie wpływa na klasę
nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela
nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń , prób i testów , pomimo prawidłowego rozwoju, psychofizycznego i motywacji nauczyciela,
nie wykazuje postępów w usprawnieniu.

.

„2” – Ocena dopuszczająca

Uczeń :

opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże braki,
wykonuje **jedynie najprostsze ćwiczenia** , ale niechętnie i z dużymi błędami,
posiada bardzo niską sprawność motoryczną, która nadal obniża się,
w zajęciach uczestniczy niesystematycznie , bywa nieobecny bez usprawiedliwienia,
jest często nieprzygotowany do zajęć, przynosi strój sportowy sporadycznie,
potrafi ocenić tylko jedną ze swoich zdolności motorycznych,
zna zdrowy styl życia- ale go nie stosuje.

„3” – Ocena dostateczna

Uczeń :

opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami,
wklada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie,
dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną , która wykazuje spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie,
opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy,
zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami,
posiada mały zakres wiedzy , której nie potrafi wykorzystać w praktyce,
sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji,
potrafi dokonać oceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych (wybiórczo – niektóre próby),
wykazuje brak nawyków higienicznych,
wykazuje brak zainteresowania zajęciami.

„4” – Ocena dobra

Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym,
dysponuje dobrą sprawnością motoryczną , którą utrzymuje na względnie stałym poziomie,
zadania i ćwiczenia wykonuje samodzielnie jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie,
podejmuje próby oceny własnej sprawności i umiejętności,
posiada wiadomości , które potrafi wykorzystać w praktyce , ale z pomocą nauczyciela,
wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
nie potrzebuje motywacji do pracy nad osobistym usprawnieniem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia, aktywna postawa na lekcji.

„5” – Ocena bardzo dobra

Uczeń :
całkowicie opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania,
jest bardzo sprawny fizycznie i wykazuje duże postępy w usprawnianiu,
zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie , dokładnie , właściwą techniką , wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas zajęć,
aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami,
jego zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń , a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach,
bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych,
posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktyce
zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie , samodzielnie je wdraża , ale nie zawsze systematycznie i konsekwentnie.

„6” – Ocena celująca

Uczeń :
spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
posiada zakres umiejętności przewidziany programem nauczania danej klasy,
aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły,
jest reprezentantem szkoły i osiąga wysokie miejsca w zawodach międzyszkolnych,
rozumie , zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku,
uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

STANDARDY WYMAGAŃ W ODNIESIENIU DO POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLIN

KLASA IV

Lekkoatletyka:

- nauka startu niskiego
- rzut piłką palantową
- przekazanie pałeczki sztafetowej
- skok w dal z krótkiego rozbiegu
- rzuty piłką lekarską

Mini piłka ręczna :

- podania i chwyt piłki
- doskonalenie kozłowania piłki w marszu i w biegu
- kozłowanie piłki w rytmie 3 kroki – podanie

Piłka nożna :

- prowadzenie piłki prawą i lewą nogą
- strzał do bramki wewnętrznym podbiciem z miejsca prawą i lewą nogą

Gimnastyka :

- nauka przewrotów w przód i w tył
- nauka stania na rękach z pomocą
- nauka mostka z leżenia tyłem
- skok rozkroczny przez kozła
- skoki wolne przez przyrządy

Mini piłka koszykowa :

- nauka podań i chwytów oburącz i jednorącz
- doskonalenie kozłowania piłki prawą i lewą ręką
- nauka rzutu do kosza po biegu i po kozłowaniu
- nauka rzutu osobistego

Mini piłka siatkowa :

- nauka odbić piłki siatkowej sposobem górnym w postawie wysokiej i niskiej
- nauka odbić piłki siatkowej sposobem oburącz dolnym
- nauka zagrywki dolnej
- przyjęcie piłki z zagrywki
- kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnika

Gry i zabawy rekreacyjne :

- nauka gry w ringo
- nauka gry w unihocka
- nauka gry w tenisa stołowego
- rzuty i chwyt piłki - Gra „Dwa ognie”