

Wychowanie fizyczne

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności fizycznej:

5. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
6. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
7. Sprawność fizyczną (kontrola)
 - a. Siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, zwinność – wg MTSF
 - b. Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera
8. Umiejętności ruchowe:
 - h. Gimnastyka: przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, układ gimnastyczny wg własnej inwencji.
 - i. Lekkoatletyka: start wysoki, marszobiegi terenowe, rzut z krótkiego rozbiegu, skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
 - j. Mini piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem górnym oburącz.
 - k. Mini piłka koszykowa: kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki, podania i chwyt piłki
 - l. Mini piłka ręczna: kozłowanie piłki, rzut piłką do bramki z miejsca, podania półgórne jednorącz w miejscu.
 - m. Mini piłka nożna: prowadzenie i strzał na bramkę piłki wew. częścią stopy, podania i przyjęcia piłki.
 - n. Rytm – Muzyka – Taniec: dowolny układ taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową
9. Wiadomości:
 - b. Zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
 - c. Potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia wg WHO,
 - d. Potrafi zaproponować i zorganizować różne formy aktywności ruchowej,
 - e. Uczeń zna Test Coopera, potrafi go przeprowadzić i zinterpretować jego wyniki

Kryteria oceniania

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

1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, zawodach międzyszkolnych oraz w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.
2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, gminnych lub rejonowych.
3. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
4. Wykazuje się sprawnością, umiejętnościami i wiedzą ponad stawiane wymagania zgodnie z treściami programowymi.
5. Aktywnie uczestniczy we wszystkich lekcjach wf.
6. Zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować zawody i imprezy rekreacyjno – sportowe.
7. Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
8. Rozumie i wykonuje porównawcze próby testu motorycznego informujące o rozwoju sprawności kondycyjno-koordynacyjnej.
9. Posiadał nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.
10. Zachowuje się kulturalnie na lekcjach i imprezach sportowych, stosuje zasadę fair play, jest obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

Bardzo dobry - 5

1. Uczeń jest zawsze przygotowany do zajęć, ma odpowiedni strój i obuwie sportowe uzgodnione z nauczycielem wf (dopuszcza się dwukrotny brak stroju w okresie).
2. Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń, chętnie współdziała w zespole, jest twórczy i zaangażowany.
3. Opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne.
4. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
5. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna założenia taktyczne i przepisy poznanych dyscyplin sportowych.
6. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
7. Rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas aktywnego wypoczynku.
8. Bierze udział w życiu sportowym szkoły, współorganizuje zawody sportowe.
9. Przestrzega zasad „fair-play” i kulturalnego kibicowania.

10. Przestrzega regulaminu sali gimnastycznej.

Dobry - 4

1. Uczeń aktywnie uczestniczy w lekcjach wf.
2. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą zastrzeżeń.
3. Opanował wiadomości i umiejętności umożliwiające udział w różnych formach aktywności ruchowej.
4. Uczeń nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
5. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
6. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
7. Maksymalnie 3 razy w okresie zgłosił nieprzygotowanie do zajęć.
8. Troszczy się o higienę osobistą.
9. Potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
10. Sporadycznie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

Dostateczny - 3

1. Uczeń uczestniczy w lekcjach z małym zaangażowaniem.
2. Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie umożliwiającym udział w prostych formach aktywności ruchowej.
3. Wykazuje niewielkie postępy w usprawnieniu motorycznym.
4. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większym błędami technicznymi.
5. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzę którą ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce.
6. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
7. Maksymalnie 4 razy w okresie zgłosił nieprzygotowanie do zajęć.
8. Posiada nawyki higieniczno - zdrowotne.
9. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcjach.

Dopuszczający - 2

1. Uczeń biernie uczestniczy w lekcjach wf lub często je opuszcza.

2. Nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych na danym poziomie.
3. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.
4. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
5. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
6. Na zajęciach z wf. przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
7. Maksymalnie 5 razy w okresie zgłosił nieprzygotowanie do zajęć.
8. W ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne.
9. Nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

Niedostateczny - 1

1. Uczeń ma lekceważący stosunek do zajęć i często je opuszcza.
2. Nie dba o fizyczny rozwój swojego organizmu i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
3. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
4. Charakteryzuje się praktycznie niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
5. Na zajęciach wf wykazuje duże, rażące braki w zakresie wychowania społecznego i prozdrowotnego.
6. W okresie nauki zgłosił nieprzygotowanie do zajęć więcej niż 5 razy