**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI W ZAWADCE**

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednia postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - kryteria

1. Stosunek do przedmiotu :

* 1. frekwencja

– nieobecności ,

- spóźnienia ,

- nieusprawiedliwienia ,

* 1. dbałość o strój ćwiczebny , jego czystość i estetykę ,
  2. aktywność w czasie ćwiczeń ,
  3. właściwe zachowanie się wobec kolegów i prowadzących zajęcia w czasie ćwiczeń ,
  4. za szczególne zaangażowanie w lekcje, inwencję twórczą,
  5. przestrzeganie regulaminów obiektów sportowych,
  6. szczególne zaangażowanie w lekcje, inwencję twórczą
  7. podejście do zadań nadobowiązkowych :

- drobna naprawa sprzętu wynikająca nie z nakazu ,

- chęć pomocy w przygotowaniu sprzętu do ćwiczeń ,

-sposób przyjmowania poleceń wydanych przez nauczyciela ,

-udział w zajęciach pozalekcyjnych , pozaszkolnych i zawodach sportowych,

- pomoc w zorganizowaniu imprez sportowych

2. Sprawność fizyczna ucznia :

Sprawdziany :

* 1. lekkoatletyczne , wg tabeli norm ,
  2. w zakresie gier sportowych ( p. siatkowej, p. ręcznej, p. nożnej, p. koszykowej, uni-hokeja ) ,
  3. z gimnastyki ,
  4. z zakresu sprawności ogólnej(motoryka)
  5. z zakresu wiadomości.

3. Postęp w opanowaniu umiejętności i poprawie ogólnej sprawności fizycznej.

Przy ustalaniu oceny z wf w szczególności brany jest pod uwagę zaangażowanie i wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Ocena dwuskładnikowa

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Stopień | Wykonanie-wynik | Wysiłek |
| celujący | A | 6 |
| bardzo dobry | B | 5 |
| dobry | C | 4 |
| dostateczny | D | 3 |
| dopuszczający | E | 2 |
| niedostateczny | F | 1 |

Nauczyciel wystawia każdą ocenę zgodnie rozporządzeniem wyżej ceniąc wysiłek ucznia niż kompetencje ruchowe. Średnią można by wyliczać wg wzoru:

2 x ocena za wysiłek + ocena za wykonanie

ocena końcowa =

3

Hierarchia i wskaźniki preferencji kryteriów oceny ucznia z wychowania fizycznego

1. Wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie zadań lekcyjnych

2. Poziom i postęp w zakresie umiejętności ruchowych( sportowo-rekreacyjnych)

3. Poziom i postęp w zakresie sprawności motorycznej

4. Poziom wiedzy na temat kultury fizycznej

5. Aktywność sportowa( udział w zajęciach lub zawodach sportowych pozalekcyjnych).

**1.Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

**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.

**2. Aktywność fizyczna :**

**Gimnastyka podstawowa**

• Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz z półprzysiadu do przysiadu podpartego.

• Przejście równoważne po odwróconej ławeczce.

• Skoki zawrotne przez ławeczkę gimnastyczną.

**Lekka atletyka**

• Bieg krótki (30 – 40 m) ze startu wysokiego z różnych pozycji wyjściowych.

• Bieg na odcinku 300 – 400 m ze startu wysokiego.

• Marszobieg w terenie płaskim.

• Odbicie jednonóż i zeskok obunóż.

• Rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem (piłka lekarska 1 kg, piłka palantowa lub tenisowa).

• Skok w dal: z miejsca z odbicia obunóż, z miejsca z odbicia jednonóż, z krótkiego rozbiegu z odbicia jednonóż.

**Mini koszykówka**

• Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej i chwyt oburącz w miejscu i w ruchu.

• Kozłowanie piłki jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu.

• Rzut piłki do kosza oburącz z miejsca.

• Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej.

**Mini piłka siatkowa**

• Poruszanie się krokiem odstawno – dostawnym.

• Odbicie piłki sposobem oburącz górnym.

• Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej.

**Mini piłka ręczna**

• Podania piłki jednorącz półgórne w miejscu i w ruchu.

• Chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu.

• Kozłowanie jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu.

• Rzut piłki jednorącz z miejsca na bramkę.

• Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej.

**Mini piłka nożna**

• Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą.

• Strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca.

• Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej.

**3. Bezpieczeństwo w aktywności ruchowej :**

**Uczeń:**

• respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych na sali gimnastycznej i na boisku szkolnym,

• wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier sportowych,

• posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem ,

• wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

**4. Edukacja zdrowotna:**

**Uczeń:**

• przestrzega zasad higieny osobistej oraz czystości odzieży,

• przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres | Ocena | Charakterystyka osiągnięć ucznia |
| Ekstra  ocena | 6  celująca | - Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.  - Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły lub też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.  - Zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, powiatowych, gminnych, posiada klasę sportową. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres | Ocena | Charakterystyka osiągnięć ucznia |
| Zakres  ocen  pomy-  ślnych | 5  bardzo  dobra | - Uczeń całkowicie i na bardzo dobrym poziomie opanował treści w zakresie umiejętności określonych w Podstawach programowych.  - Posiada bardzo duży zasób wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje tę wiedzę w praktyczny m działaniu.  - Jest bardzo sprawny fizycznie, systematycznie doskonali tę sprawność i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.  - Jego postawa, zaangażowanie w sprawach zdrowia, sprawności i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.  - Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres | Ocena | Charakterystyka osiągnięć ucznia |
| Zakres  ocen  pomy-  ślnych | 4  dobra | - Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy w zakresie umiejętności.  - Zdobyte wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.  - Dysponuje dobrą sprawnością fizyczną i nie potrzebuje większych bodźców do pracynad własnym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.  - Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą zastrzeżeń.  - Nie bierze udziału w sportowych zajęciach pozalekcyjnych. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres | Ocena | Charakterystyka osiągnięć ucznia |
| Zakres  ocen  pomy-  ślnych | 3  dostateczna | - Uczeń opanował umiejętności na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.  - W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tę wiedzę, którą ma, nie zawsze potrafi wykorzystać w praktyce.  - Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną i wykazuje małe postępy w usprawnianiu się.  - Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej, do własnego zdrowia i sprawności fizycznej.  - Jego aktywność ogranicza się tylko do udziału w lekcjach wychowania fizycznego. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres | Ocena | Charakterystyka osiągnięć ucznia |
| Zakres  ocen  pomy-  ślnych | 2  dopuszczająca | - Uczeń opanował umiejętności w stopniu mniej niż dostatecznym i ma poważne luki.  - Ma małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, z usprawnianiem się, z higieną itp.  - Jest mało sprawny fizycznie, nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.  - Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres | Ocena | Charakterystyka osiągnięć ucznia |
| ocena  niezado-  walająca | 1  niedostate-  czna | - Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program (Podstawę programową) w zakresie umiejętności, wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z błędami.  - Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.  - Jest bardzo mało sprawny fizycznie i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.  - Ma lekceważący stosunek do zajęć wf, na lekcjach wykazuje rażące braki w zakresie wychowania społecznego. |