

## WYMAGANIA NA OCENĘ ŚRÓDROCZNĄ I ROCZNĄ NA PRZEDMIOCIE WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE 4

### W SZKOLE PODSTAWOWEJ Nr 1 W MROWLI

**Ocenę celującą** – otrzymuje uczeń który, odznacza się wysokim zaangażowaniem na lekcjach w-f, jeśli jest wytypowany do rozgrywek międzyszkolnych to w nich uczestniczy, odznacza się wysoką sprawnością fizyczną – a jeśli tej sprawności nie posiada to wkłada wysiłek w jej podnoszenie, osiąga wysokie oceny w sprawdzianach diagnozujących rozwój motoryczny. Nie ma braków stroju i jeśli mu się zdarzy to musi ten fakt usprawiedliwić. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych lub innych zorganizowanych rozgrywkach jest okolicznością dodatkowo wpływającą na ocenę, jednak nie jest warunkiem koniecznym dla jej uzyskania oceny celującej.

**Ocenę bardzo dobrą** - otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania ruchowe z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć (strój). Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dobrą** - otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wysoka jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dostateczną i dopuszczającą** - otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązuje się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

**Ocenę niedostateczną** - otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć. Odmawia wykonania próby na sprawdzianie.

**Uczeń nieklasyfikowany** -uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolny planie nauczania.

### **Co będzie oceniane na przedmiocie W-F w klasach 4-6 w SP Nr 1 w Mrowli?**

**W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:**

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (według MTSF),
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
- umiejętność pomiaru tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.

4. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
- minipiłka nożna:
  - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą,
  - uderzenie na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
- minikoszykówka:
  - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
  - podania oburącz przed klatki piersiowej w marszu,
- minipiłka ręczna:
  - rzuty na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
  - podanie jednorącz półgórne w marszu,

- minipiłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

#### 5. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

#### **W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:**

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenie tyłem wykonywane w czasie 30s ( według MTSF),
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ( według MTSF ) ,
- umiejętność pomiaru tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

#### 4. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
- minipiłka nożna:
  - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
  - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
- minikoszykówka:
  - kozłowanie piłki w marszu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki ),
- minipiłka ręczna:
  - rzuty na bramkę z biegu,
  - podanie jednorącz półgórne w biegu,
- minipiłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,

#### 5. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych ( odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO ( Odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny ),

- uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:**

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną ( kontrola ):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenie tyłem wykonywane w czasie 30s ( według MTSF),
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ( według MTSF ) ,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - stanie na rękach przy drabinkach,
  - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- minipiłka nożna:
  - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
  - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
- minikoszykówka:
  - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu, ,
  - rzut do kosza z dwutaktu, z biegu
- minipiłka ręczna:
  - rzuty na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
  - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- minipiłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 4-5m od siatki,

5.wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

**Oceny bieżące są zgodne z WSO, który znajduje się w statucie szkoły. Na dwa tygodnie przed rocznym posiedzeniem Rady Pedagogicznej, na wniosek ucznia lub rodzica, zainteresowani zostaną zapoznani z warunkami i trybem osiągnięcia wyższej niż przewidywana ocena z wychowania fizycznego.**

