

**WYMAGANIA PODSTAWOWE Z ZAJĘĆ
EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE
DLA KLAS IV – VI**

WIADOMOŚCI:

Uczeń:

- wie co robić, aby utrzymać zdrowie i zapobiegać jego utracie (zdrowy tryb życia aktywny wypoczynek itd.)
- zna prawidłową terminologię kilku podstawowych ćwiczeń fizycznych np. przewrót w przód, pozycji wyjściowych np. postawa zasadnicza, zadań ruchowych,
- prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, zwinność, zręczność itd.
- potrafi wymienić dwie wady postawy ciała,
- wie, jak dbać o prawidłową postawę ciała,
- zna trzy próby sprawdzające poziom sprawności fizycznej,
- zna kilka dyscyplin sportowych letnich i zimowych,
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych na lekcjach zabaw i gier ruchowych,
- zna podstawowe przepisy dwóch zespołowych gier sportowych i jednej indywidualnej uprawianych w szkole,

UMIĘTNOŚCI:

Uczeń:

- próbuje prawidłowo wykonywać umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania podstawowe,
- osiąga sprawność fizyczną mieszczącą się na poziomie podstawowym,
- umie dokonać dwóch prób sprawności ruchowej i porównać z wynikami kolegów,
- próbuje wykorzystać podstawowe elementy techniki z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole w zabawach ruchowych,
- opanował jedną z technik relaksacji-dwa ćwiczenia oddechowe lub dwa typu stretching,
- potrafi posługiwać się przyrządami pomiarowymi (stoper, taśma miernicza),

POSTAWY:

Uczeń:

- zna i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i w terenie naturalnym,
- bezpiecznie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego, przestrzega zasady samoasekuracji,
- zna i stosuje zasady higieny osobistej i stroju po wysiłku fizycznym,
- szanuje sprzęt sportowy,
- wie, co oznacza zasada „czystej gry” będąc w roli zawodnika i widza,

**WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE Z ZAJĘĆ
EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE
DLA KLAS IV - VI**

WIADOMOŚCI:

Uczeń :

- określa wpływ ruchu na organizm,
- wie co zrobić, aby utrzymać i doskonalić swoje zdrowie,
- określa znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych,
- stosuje zasadę stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym,
- zna przepisy gier sportowych, rekreacyjnych uprawianych w szkole,
- prawidłowo i samodzielnie nazywa ćwiczenia gimnastyczne, pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz zadania ruchowe,
- dba o prawidłową postawę ciała i przeciwdziała powstawaniu wad postawy,
- określa wszystkie rodzaje prób sprawdzających poziom sprawności fizycznej,
- zna wiadomości sportowe lokalne, krajowe, światowe,
- zna znaczenie kształtowania cech motorycznych,

UMIEJĘTNOŚCI:

Uczeń:

- wykonuje prawidłowo i samodzielnie umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania ponadpodstawowe rozwija je i utrzymuje wysoki ich poziom,
- potrafi ocenić stan swojego rozwoju fizycznego (wzrost i ciężar ciała) oraz sprawność fizyczną za pomocą sprawdzianów sprawności fizycznej,
- rozwija i wykorzystuje umiejętności techniczne i taktyczne z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole we współzawodnictwie sportowym,
- opanował kilka technik relaksacji np. stretching
- potrafi samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami zabawę, grę, konkurs
- umie przeprowadzić i dobrać ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku fizycznego,
- czynnie uczestniczy w zajęciach dodatkowych organizowanych przez szkołę,
- reprezentuje szkołę na zewnątrz uczestnicząc w zawodach sportowych,
- potrafi sędziować rozgrywki klasowe,

POSTAWY:

Uczeń:

- stosuje zasady bezpieczeństwa, potrafi asekurować kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń,
- umie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki oraz przestrzega zasady „fair play”
- potrafi podporządkować się ustalonym przepisom i regułom pracy w zespole,
- dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu,
- umie ochronić się przed przegrzaniem, przemarznięciem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym,
- umie dobrać strój do pogody,
- potrafi udzielić pomocy przy zranieniach i omdleniach.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH 4, 5, 6

Ocena niedostateczna - nie stawia się z wychowania fizycznego.

Ocena dopuszczająca:

- w zajęciach uczeń uczestniczy niesystematycznie i bywa nieobecny bez usprawiedliwienia (50%),
- nie jest przygotowany do ćwiczeń (brak stroju),
- obniża się jego sprawność motoryczna,
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności,
- nie potrafi określić poziomu swojej sprawności i możliwości jej rozwoju.

Ocena dostateczna:

- opuszcza zajęcia sporadycznie (30%),
- wykazuje spadek sprawności motorycznej,
- ma braki w wymaganych umiejętnościach,
- nie potrafi określić poziomu swojej sprawności.

Ocena dobra:

- jest prawie zawsze obecny na zajęciach, a nieobecności (10%) ma usprawiedliwione,
- utrzymuje sprawność motoryczną na względnie stałym poziomie,
- mimo dużej możliwości nie wykazuje jeszcze osiągnięć w rozwoju sprawności motorycznej i umiejętności ruchowych,
- podejmuje próby oceny własnej sprawności.

Ocena bardzo dobra:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną lub ma wysoką sprawność motoryczną i utrzymuje ją na stałym poziomie,
- systematycznie rozwija swoje umiejętności sportowe lub ma wysokie umiejętności i utrzymuje je na stałym poziomie,
- wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć,
- potrafi posługiwać się normami sprawnościowymi i dokonuje samooceny,
- swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach.

Ocena celująca:

- jak na ocenę bardzo dobrą,
- uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych,
- bierze udział w zawodach sportowych co najmniej międzyszkolnych,
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku propagując zdrowy styl życia.