

**WYMAGANIA EDUKACYJNE ORAZ KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO W KLASIE IV**

ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 2 W GRODZISKU MAZ.

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO: Białek U., „*Magia ruchu - program nauczania wychowania fizycznego: II etap edukacyjny (klasy IV-VIII)*”, Wrocław, 2017.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE – KLASA IV

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
 2. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
 3. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 2. mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;

3. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
4. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
5. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

2. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
2. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
3. rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
4. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
5. wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
2. uczestniczy w mini-grach;
3. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
4. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
5. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
6. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
7. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
8. wykonuje marszobiegi w terenie;
9. wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
10. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
 2. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
 3. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
 4. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

4. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
 2. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
 3. opisuje zasady zdrowego odżywiania;
 4. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
 2. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

5. Kompetencje społeczne

Uczeń:

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI

W podstawie programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737 i 854), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia w każdej klasie. Testy sprawnościowe obejmują:

1. bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;

2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
3. podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo- wytrzymałościowych całego ciała;
4. skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiaru sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary

w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

5. Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY:

Wymagania na poszczególne oceny zawarte są w dokumencie Przedmiotowe Zasady Oceniania z Wychowania Fizycznego. W/w dokument jest zgodny z Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania zawartymi w Statucie Szkoły Podstawowej nr 2 w Grodzisku Mazowieckim. Dokument można znaleźć na stronie internetowej szkoły (www.sp2grodzisk.pl) w zakładce Organizacja – Ocenianie – Zasady Oceniania.

Opracowanie:

Nauczyciele w-f w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2 w Grodzisku Mazowieckim.