

KARTA INFORMACYJNA DLA UCZNI

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE

Klasa IV

Na lekcje uczniowie ubierają zmienny strój sportowy, odpowiedni do miejsca ćwiczeń oraz warunków pogodowych. Wszystkich ćwiczących w pomieszczeniach (np.: sala sportowa) obowiązuje koszulka z krótkimi rękawami, krótkie spodenki, czyste obuwie sportowe, na miękkiej, uniemożliwiającej poślizg podeszwie. Podczas zajęć w terenie, w czasie chłódów, obowiązuje dres oraz obuwie sportowe. Uczeń może założyć również czapkę i rękawiczki oraz ochronę na szyję (komin).

Najważniejsze umiejętności i wiadomości, które uczeń będzie zdobywał w ciągu bieżącego roku szkolnego	
<u>Mini piłka koszykowa:</u> Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu ręką dalszą od przeszkody Rzut do kosza dowolnym sposobem Wykorzystanie poznanych elementów w grze	<u>Mini piłka siatkowa:</u> Poruszanie się krokiem odstawnym – dostawnym Wykonać zagrywkę oburącz górną z za linii 5 m Odbicie piłki sposobem górnym oburącz Wykorzystanie poznanych elementów w grze
<u>Mini piłka ręczna:</u> Podania i chwyt piłki jednorącz w miejscu i w ruchu Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu ręką dalszą od przeszkody Rzut do bramki dowolnym sposobem Wykorzystanie poznanych elementów w grze	<u>Mini piłka nożna:</u> Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą Strzał do bramki dowolnym sposobem Podanie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem Wykorzystanie poznanych elementów w grze
<u>Unihokej:</u> Prowadzenie piłki kijem na wprost i ze zmianą kierunku Strzał do bramki dowolnym sposobem Podanie i przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu Wykorzystanie poznanych elementów w grze	<u>Ringo:</u> Chwyty i podanie ringa jednorącz w miejscu Rzut ringa jednorącz przez sznurek z za linii 4 m Wykorzystanie poznanych elementów w grze
<u>Lekkoatletyka:</u> Bieg krótki ze startu niskiego Odbicie jednonóż do skoku w dal i zeskok obunóż Rzut z miejsca i z marszu piłeczką tenisową Marszobieg terenowy (około 1000 m) Bieg ciągły (dz-500 m, ch-800 m)	<u>Gimnastyka:</u> Przewrót w przód i w tył z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy Ćwiczenia kształtujące i rytmiczne przy muzyce
<u>Sporty zimowe:</u> Zjazd na sankach ze stoku na wprost Rzuty śnieżkami jednorącz na odległość	<u>Tenis stołowy:</u> Odbicie forhand'owe i backhand'owe Serwis forhand'owy i backhand'owy
<u>Palant:</u> Odbicie piłki tenisowej kijem po odbiciu jej od podłoża Chwyty piłki tenisowej oburącz	

Kryteria oceniania:

- 1) Postawa wobec Kultury Fizycznej – uczestnictwo w różnych formach Kultury Fizycznej (sport, rekreacja, turystyka) organizowanych przez szkołę, rozumienie potrzeby zdrowego trybu życia (higiena osobista, dieta), dyscyplina i aktywność na lekcji, frekwencja oraz postępowanie „fair play”, posiadanie umiejętności samooceny, przygotowanie do lekcji (zmienny strój sportowy dostosowany do miejsca i warunków, w których odbywa się lekcja).
- 2) Sprawność fizyczna – ocenie podlega postęp cech motorycznych ucznia – (szybkość, skoczność, wytrzymałość).
- 3) Umiejętności – ocenie podlega poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej; oceniamy sprawdzając wybrane elementy techniczne oraz umiejętności ruchowe, a także ich połączenie i wykorzystanie podczas gry.
- 4) Wiadomości – stan wiedzy dotyczący troski o zdrowie, znajomości przepisów gier, umiejętności sędziowania i zachowań w trakcie walki sportowej; oceniamy ich wykorzystanie podczas uczestnictwa, w różnych formach aktywności ruchowej.

*w wyniku długotrwałej choroby ucznia możemy odstąpić od regulaminu

Wymagania na poszczególne oceny:

1. **Niedostateczny** - Uczeń ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów. Na zajęciach ćwiczy wybiórczo, często jest nieprzygotowany. Nie chce wykonywać prawie żadnych ćwiczeń, prób i testów mimo zachęty ze strony nauczyciela. Opuszcza lekcje (duża ilość nieobecności nieusprawiedliwionych).
2. **Dopuszczający** – Uczeń nie wykazuje zainteresowania poprawą swojej sprawności fizycznej i umiejętności, nie stosuje zasad zdrowego stylu życia. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, opuszcza lekcje (znaczna ilość nieobecności nieusprawiedliwionych). Wykonuje niechętnie najprostsze ćwiczenia.
3. **Dostateczny** – Uczeń niesystematycznie podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności. Zajęcia opuszcza sporadycznie (ma nieobecności nieusprawiedliwione). Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami.
4. **Dobry** – Uczeń podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności, rozumie potrzebę zdrowego stylu życia. Jest obecny na zajęciach (dopuszcza się nieobecności usprawiedliwione).
5. **Bardzo dobry** – Uczeń systematycznie działa na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i umiejętności, biorąc czynny udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. Zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie samodzielnie próbuje je wdrażać w swoim życiu. Jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń. Swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach.
6. **Celujący** – Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą. Jest wzorem do naśladowania na zajęciach w szkole i środowisku. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje.

Częstotliwość oceniania:

- 1) Umiejętności ruchowe po zakończonym etapie nauczania jednej lub kilku umiejętności ruchowych.
- 2) Postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku).
- 3) Aktywność może być oceniana na każdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru i roku).
- 4) Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena na koniec semestru i roku).
- 5) Wiadomości, na bieżąco
- 6) Przygotowanie do lekcji (sprawdzane na każdej lekcji) – posiadanie odpowiedniego stroju sportowego (ocena niedostateczna za trzecie nieprzygotowanie w semestrze bez usprawiedliwienia od rodziców bądź lekarza, potem za każde następne).