

Wymagania programowe z wychowania fizycznego dla klas I-III

WYCHOWANIE FIZYCZNE I HIGIENA OSOBISTA

KLASA I :

- maszeruje, przechodzi z chodu do biegu, zwalnia i przyspiesza bieg, biegnie na sygnał ze startu wysokiego;
- podskakuje, skacze obunóż, jednonóż przez niskie przeszkody (np. przez woreczek);
- dba o prawidłową postawę w chodzie, biegu, siedząc w ławce szkolnej;
- potrafi przejść po narysowanej linii;
- stopniowo zapoznaje się z określeniami: „siad skrzyżny”, „skłon”, „przysiad”, „leżenie na plecach”, „leżenie na brzuchu”;
- chwyta piłkę, rzuca nią do celu i na odległość, toczy po podłodze, próbuje kozłować;
- chętnie uczestniczy w zabawach ruchowych, rozumie proste reguły i potrafi się podporządkować decyzjom nauczyciela;
- wie, że ma wpływ na swoje zdrowie (stosowny ubiór, aktywność fizyczna, właściwe odżywianie się oraz przestrzeganie higieny);

KLASA II

WYCHOWANIE FIZYCZNE I HIGIENA OSOBISTA

W klasie 2 kontynuuje się doskonalenie umiejętności sportowych oraz uczeń po klasie 2:

- Realizuje marszobieg trwający około 10 minut, biega slalomem omijając przeszkody, skacze przez niewielkie przeszkody;
- Skacze przez skakankę, skacze obunóż i jednonóż przez przeszkody (np. przez ławeczkę);
- Potrafi przejść po ławeczce, przeciąga szarfę wzdłuż ciała;
- Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i lędźwi;
- Przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń;

- Kozłuje piłkę, podaje piłkę między partnerami, trafia małą piłką do celu;
- Bierze udział w zawodach sportowych i stara się radzić sobie z przegraną

KLASA III

WYCHOWANIE FIZYCZNE I HIGIENA OSOBISTA

W klasie 3 kontynuuje się doskonalenie umiejętności sportowych oraz uczeń po klasie 3:

- Realizuje marszobiegi trwające około 15 minut;
- Wykonuje przewrót w przód;
- Oburącz odbija lekką piłkę sposobem górnym;
- Podbija piłkę stopą i kolanem;
- Potrafi rzucić piłką lekarską;
- Przestrzega zasad sportowej rywalizacji;
- Dbą o bezpieczeństwo w czasie zajęć ruchowych;
- Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.

Opis przewidywalnych osiągnięć ucznia:

Kształtowanie aktywności ruchowej niezbędnej w różnych przejawach działalności człowieka (użytecznej, rekreacyjnej, zdrowotnej, artystycznej, sportowej) to ważne zadania wychowania fizycznego w klasach I – III, wdrażające do samodzielnej oceny i samokontroli. Najważniejsze z punktu widzenia dziecka zadania, które powinny być wzięte pod uwagę w procesie organizowania aktywności fizycznej to:

- indywidualizacja uwzględniająca potrzeby rozwojowe uczniów, zainteresowania i predyspozycje, a wśród nich: stan zdrowia, stan psychiczny w danym dniu, poziom sprawności ruchowej, warunki szkoły (środowiska),
- dostarczanie radosnych przeżyć,
- dawanie poczucia samodzielności w zakresie wyborów zabaw, gier, rodzajów ćwiczeń, akompaniamentu, przyborów, miejsca i czasu

- wykorzystanie aktywności ruchowej, indywidualnej i zespołowej do tworzenia reguł bezpiecznego i społecznego funkcjonowania.

W doborze treści, metod i form organizacyjnych należy przyjąć następujące wskazania:

stosować szeroko formę zabawową i zadaniową, wykorzystywać wybrane przybory i przyrządy, zajęcia prowadzić w terenie otwartym, uwzględniać predyspozycje i umiejętności ruchowe uczniów, kształtować odpowiednie umiejętności ruchowe z zakresu różnych dyscyplin (gimnastyki, gier ruchowych, lekkoatletyki, saneczkarstwa i innych w zależności od potrzeb i możliwości).

Dużym zainteresowaniem wśród uczniów cieszą się gry i zabawy ruchowe, które dają możliwości uzewnętrznienia emocji, są źródłem dobrego samopoczucia, odprężenia, doświadczeń funkcjonowania w grupie rówieśniczej i sprawdzeniem własnej wartości.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

dla klas I – III

W klasach I-III oceny bieżące za wiadomości i umiejętności ustala się w stopniach według następującej skali: 1 - 6

- stopień 6, gdy osiągnięcia ucznia wyraźnie wykraczają poza poziom przewidzianych osiągnięć edukacyjnych;
- stopień 5, gdy uczeń opanował pełny zakres wiadomości i umiejętności;
- stopień 4, gdy opanowane wiadomości i umiejętności nie są pełne, ale pozwalają na dalsze opanowywanie treści;
- stopień 3, gdy uczeń opanował podstawowy zakres wiadomości i umiejętności, sprawiający kłopoty w przyswajaniu trudniejszych treści;
- stopień 2, gdy opanowane wiadomości i umiejętności są niewielkie i utrudniają dalsze kształcenie;
- stopień 1, gdy wiadomości i umiejętności nie są opanowane, uczeń nie radzi z zadaniami nawet z pomocą nauczyciela.

Dopuszcza się komentarz słowny lub pisemny typu:

- Ocena celująca - wyrażona cyfrą 6

Znakomicie! Brawo! Osiągasz doskonałe wyniki. Posiadasz uzdolnienia i rozwijasz je. Należą Ci się gratulacje!

- Ocena bardzo dobra - wyrażona cyfrą 5

Bardzo dobrze pracujesz. Robisz w szybkim tempie duże postępy. Tak trzymaj!

Ocena dobra - wyrażona cyfrą 4

Dobrze pracujesz jednak stać cię, by było lepiej. Włóż więcej wysiłku w podejmowane prace, co umożliwi ci osiągać lepsze wyniki

Ocena dostateczna - wyrażona cyfrą 3

Pracujesz, ale osiągasz słabe wyniki. Aby to zmienić na lepsze konieczna jest pomoc nauczyciela i rodziców, oraz systematyczna praca,

wymagająca dużo wysiłku z twojej strony.

Ocena dopuszczająca - wyrażona cyfrą 2

Zbyt mało pracujesz i osiągasz bardzo słabe wyniki. Włóż dużo wysiłku, bądź aktywniejszy, skorzystaj z pomocy nauczyciela i rodziców.

Ocena niedostateczna - wyrażona cyfrą 1

Edukacja motoryczno - ruchowa

Głównymi kryteriami oceniania uczniów są:

- stopień indywidualnego zaangażowania,

- aktywność,

- osobiste predyspozycje.

Biorąc pod uwagę powyższe kryteria nauczyciel stosuje sześciostopniową skalę cyfrową od 1 do 6 w sposób następujący:

6 – uczeń wyróżnia się sprawnością fizyczną na tle klasy, bierze udział w szkolnych i pozaszkolnych zawodach sportowych,

5 – uczeń chętnie podejmuje działania ruchowe objęte programem edukacji wczesnoszkolnej, precyzyjnie i celowo wykonuje ruchy, chętnie uczestniczy w zabawach i grach sportowych, współdziała w zabawach przestrzegając obowiązujących w nim reguł,

4 – podejmuje większość działań ruchowych objętych programem edukacji wczesnoszkolnej, przeważnie precyzyjnie i celowo wykonuje ruchy, poprawnie wykonuje większość ćwiczeń fizycznych,

3 – z pomocą nauczyciela wykonuje działania ruchowe objęte programem edukacji wczesnoszkolnej, mało precyzyjnie wykonuje ruchy, niezbyt chętnie uczestniczy w grach i zabawach sportowych, nie zawsze przestrzega reguł i zasad bezpieczeństwa,

2 – uczeń mało sprawny fizycznie, nie wykazuje właściwej postawy i zaangażowania na zajęciach ruchowych, ćwiczenia wykonuje niechętnie, niedokładnie, nieprecyzyjnie, niechętnie uczestniczy w zabawach i grach sportowych oraz w zabawach rytmiczno-tanecznych, nie przestrzega reguł obowiązujących w zabawach,

1 - uczeń nie uczestniczy w zabawach ruchowych, nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń nawet przy pomocy nauczyciela.

Opracował : mgr Adam Witek