WYCHOWANIE FIZYCZNE

KLASA 1 A

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel prowadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na koniec półrocza czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta dotyczy również wychowania fizycznego. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego, nauczania i doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy.

Można jednak założyć, że ocena opisowa dokonywana jest na podstawie obiektywnych narzędzi kontroli i oceny. Trudno jest bowiem stwierdzić np. poziom rozwoju motorycznego dziecka bez przeprowadzenia chociażby najprostszego testu sprawności fizycznej. Dlatego obowiązkowe testy sprawności fizycznej pozwolą na bardziej obiektywną ocenę opisową w zakresie rozwoju fizycznego i motorycznego.

W KLASIE II PRZEDMIOT KONTROLI I OCENY POWINIEN OBEJMOWAĆ:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. Umiejętności ruchowe:
    a. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
    b. Przeskoki zawrotne przez ławeczkę, obijając się z jednej lub obu nóg,
    c. Przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,
    d. Kozłuje piłkę w marszu prawą lub lewą ręką,
    e. Chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (mała piłka), oburącz (duża piłka),
4. Wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych,
5. Bierze udział w następujących próbach sprawnościowych,
    a. Bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
    b. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
    c. Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
    d. Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Wymagania Szczegółowe Klasa 1 A

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE PROFILAKTYKI ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA

Uczeń:

1. dba o higienę rąk i całego ciała w ciągu dnia, myje ręce po ćwiczeniach ruchowych i innych czynnościach dnia codziennego, zawsze ćwiczy w stroju sportowym, umie przebrać się samodzielnie na zajęcia wychowania fizycznego oraz po ich zakończeniu, jego strój jest zawsze czysty, schludny i zadbany, współpracuje w tych czynnościach z rodzicami i nauczycielami,
2. chętnie podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w domu (np. zabawy i gry ruchowe), aktywnie pod względem fizycznym spędza weekendy, przerwy w nauce i wakacje,
3. wie, które ćwiczenia i zadania ruchowe należą do gier i zabaw ruchowych, gier zespołowych, ćwiczeń lekkoatletycznych, gimnastyki podstawowej, gier rekreacyjnych itp.,
4. systematycznie i regularnie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego, wykonuje dokładnie wszystkie polecenia nauczyciela, zwraca uwagę na właściwą pozycję i postawę w trakcie wykonywanych zadań ruchowych, zna ćwiczenia, które kształtują prawidłową postawę ciała, wie, że regularna aktywność fizyczna wzmacnia organizm, kształtuje i usprawnia jego układy, rozwija ogólną sprawność organizmu, wpływa pozytywnie na jego osobowość itp.,
5. aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach kształtujących i rozgrzewce, starannie wykonuje wszystkie ćwiczenia – zgodnie z poleceniami nauczyciela, przyjmuje właściwie pozycje wyjściowe do ćwiczeń, każdy ruch powtarza zadaną ilość razy,
6. jest znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń, w tym:
   • systematycznie i aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych,
   • zadania ruchowe wykonuje na miarę swoich możliwości sprawnościowych,
   • aktywnie fizycznie spędza czas pozalekcyjny i pozaszkolny,
   • jeżeli jest taka możliwość, to ćwiczy w sekcji lub klubie sportowym,
   • stara się zawsze pokonywać pewne trudności i wytrwale dąży do celu,
7. w trakcie zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych przestrzega reguł i przepisów, które w nich obowiązują, rywalizuje i współzawodniczy w duchu postawy fair play, potrafi przyznać się do popełnionego błędu, umie zachować się w czasie porażki lub zwycięstwa swojej drużyny,
8. zna podstawowe przepisy poruszania się pieszo, potrafi bezpiecznie jeździć na hulajnodze lub rowerze po ścieżkach rowerowych, wie, że na przejściach dla pieszych należy przeprowadzić rower lub hulajnogę, zakłada kask ochronny przy jeździe na rowerze lub hulajnodze,
9. zna zasady bezpiecznego przebywania w górach i nad wodą w różnych porach roku, m.in.:
   • wie, że w górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych,
   • w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki,
   • w czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych,
   • zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie,
   • korzysta z akwenów wodnych, na których są ratownicy i wyznaczone kąpieliska,
   • bezwzględnie stosuje się do wszystkich zasad regulaminu korzystania z kąpieliska, • nie przecenia swoich umiejętności pływackich.

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ

Uczeń:

1. posiada umiejętności związane z przemieszczaniem, tj. umiejętność dotyczącą:

a. chodzenia i maszerowania ze zmianą tempa i kierunku, zachowuje rytm i koordynację, potrafi pokonywać dystanse 1000-2000 m,
b. biegania odcinków 30-60 m, biegania sztafet wahadłowych, uczestniczenia w zabawach ruchowych tzw. „wyścigach rzędów",
c. wykonywania ćwiczeń skocznościowych np. z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej, skoku w dal z miejsca, z odbicia obunóż, skoku w dal z krótkiego rozbiegu i odbicia z jednej nogi, wykonywania różnych form przeskoków przez skakankę, wykonywania skoków zawrotnych przez ławeczkę, skakania przez gumę, uczestniczenia w zabawach ruchowych skocznych,
d. wspinania się na drabinkach gimnastycznych,
e. czołgania się w różnych kierunkach pod ławeczkami gimnastycznymi, niskimi płotkami, w tunelach animacyjnych na torze przeszkód.

2. posiada umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami i manipulowaniem nimi, tj. umiejętność dotyczącą:
   a. rzucania piłką tenisową, piłeczką palantową, kółkiem ringo do celu nieruchomego i ruchomego, uczestniczenia w grach i zabawach rzutnych,
   b. podawania piłki lekarskiej oburącz (1-2 kg) sprzed klatki piersiowej i znad głowy, w miejscu i w ruchu, uczestniczenia w grach i zabawach rzutnych,
   c. uderzania piłki nożnej dowolną częścią stopy w miejscu i ruchu, do współćwiczącego, strzelania na bramkę z miejsca i prowadzenia piłki, uczestniczenia w grach i zabawach ruchowych kopnych,
   d. odbijania piłki siatkowej, gumowej oburącz lub jednorącz do współćwiczącego lub w górę,
   e. uderzania piłeczki tenisowej forhendem lub bekhendem rakietką do tenisa stołowego, do tenisa, odbijania piłeczki w parach, uczestniczenia w grze „Kwadrant" - w wersji uproszczonej (zmodyfikowanej),
   f. uczestniczenia w grach i zabawach ruchowych z przenoszeniem, podnoszeniem i toczeniem przyborów np. piłek do gier zespołowych, piłek lekarskich,
   g. uczestniczenia w zadaniach ruchowych oraz grach i zabawach ruchowych polegających na rzucaniu do wyznaczonego celu, kopaniu, odbijaniu i uderzaniu piłki.
3. posiada umiejętności związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni, tj. umiejętności dotyczące:
   a. wykonywania ćwiczeń równoważnych bez przyboru i z przyborem: stanie na jednej nodze, waga przodem, bokiem, stanie w postawie równoważnej, przejście przodem, tyłem, stanie jednonóż, przysiad równoważny, wymienione ćwiczenia można wykonać z woreczkiem lub kółkiem ringo na głowie,
   b. wykonania przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
   c. wykonywania skrętów i zwrotów ciała w prawą i lewą stronę, ustawiania się bokiem do kierunku ruchu,
   d. skłony: skłon tułowia w przód, skłon tułowia w tył (z leżenia przodem), skłon tułowia w bok, skrętoskłony: skrętoskłony tułowia w lewo (w prawo), przetoczenia: przetoczenia z przysiadu podpartego na plecy i do przysiadu podpartego,
   e. przyjmowania i utrzymywania prawidłowej postawy w różnych pozycjach do ćwiczeń:

• postawa zasadnicza: postawa zasadnicza o stopach zwartych, postawa równoważna,
• rozkrok: postawa rozkroczna, rozkrok prawą (lewą noga), rozkrok szeroki, rozkrok wąski,

• wykrok: lewą, prawą nogą,
• zakrok: prawą, lewą nogą,
• stanie jednonóż, druga noga uniesiona do góry i ugięta w kolanie pod kątem prostym,
• klęk podparty,
• przysiad podparty,
• podpór przodem: podpór leżąc przodem, podpór łukiem leżąc przodem,
• podpór tyłem: podpór leżąc tyłem,
• siady: prosty, skrzyżny, skulony, klęczny.

4. uczestniczy w testach sprawnościowych (luty/kwiecień), które obejmują:
    a. bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
    b. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
    c. podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wy-trzymałościowych całego ciała,
    d. skok w dal z miejsca- służący pomiarowi skoczności i siły.

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE ZABAW I GIER RUCHOWYCH, GIER ZESPOŁOWYCH ORAZ REKREACYJNYCH

Uczeń:

1. ustawia się na zbiórce, posiada strój sportowy, odlicza, słucha informacji i poleceń nauczyciela, zgłasza problemy zdrowotne i niedyspozycji, wykazuje aktywną postawę na lekcji,
2. wykonuje ćwiczenia kształtujące przy muzyce, aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych ze śpiewem, umie tańczyć „belgijkę",
3. uczestniczy w zabawach i grach ruchowych orientacyjno-porządkowych, na czworakach, z mocowaniem, bieżnych, rzutnych, skocznych, kopnych - przygotowuje środki dydaktyczne do zabaw i gier ruchowych, umie sprzęt i pomoce sportowe odpowiednio ustawić lub rozstawić, uczestniczy w grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki ręcznej, grach i zabawach ruchowych z elementami minikoszykówki, grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki siatkowej, grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki nożnej, grach drużynowych, np. w „dwa ognie",
4. wykonuje prawidłowo:
    • chwyt piłki koszykowej oburącz i podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu,
    • chwyt piłki koszykowej oburącz i podanie oburącz znad głowy w miejscu i w ruchu,
    • chwyt piłki ręcznej oburącz i podanie jednorącz w miejscu i w ruchu,
    • chwyt piłki siatkowej oburącz nad głową i rzut oburącz znad głowy,
    • odbicie oburącz nad głową piłki siatkowej dorzuconej od współćwiczącego,
    • kozłowanie piłki ręcznej w miejscu i w ruchu prawą i lewą ręką,
    • kozłowanie piłki koszykowej w miejscu i w ruchu prawą i lewą ręką,
    • rzuty piłką ręczną na bramkę lub do celu, np. w piłkę lekarską,
    • rzuty piłką koszykową do ruchomego celu, np. obręcz hula-hop, do nisko zawieszonego kosza,
    • prowadzenie piłki nożnej i strzał na bramkę prawą i lewą nogą.

5. umie przygotować zespołową grę lub zabawę ruchową, np. w „dwa ognie" - wyznacza boisko, dokonuje podziału na dwie drużyny, aktywnie uczestniczy w czasie gry, stosuje wszystkie zasady, współdziała w swojej drużynie,
6. potrafi jeździć na hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach - jeździ zawsze w kasku, stosuje odpowiednie ochraniacze na nogi i ramiona,
7. uczestniczy w rozgrywkach zawodach klasowych jako zawodnik, np. w sportach indywidualnych i zespołowych, respektuje zasady fair play, umie sportowo rozpocząć rywalizację, potrafi podziękować za współzawodnictwo, wie, jak zachować się po zwycięstwie lub porażce indywidualnej lub swoje) drużyny, docenia i uznaje umiejętności sportowe swoich rywali i przeciwników.