

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
REALIZOWANY W PUBLICZNEJ SZKOLE PODSTAWOWEJ W LIPNICY.**

PODSTWA PROGRAMOWA – WYCHOWANIE FIZYCZNE

Celem działań szkoły jest:

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju fizycznego i psychofizycznego.
2. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.
3. Wdrażanie do czynnego wypoczynku.

Zadaniem szkoły jest:

1. Umożliwienie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć, doznań w zabawach, grach, tańcach i współzawodnictwie.
2. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.
3. Zapoznanie z podstawowymi technikami i zasadami dyscyplin sportowych.

Treści:

1. Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układu ruchu, oddychania, krążenia i nerwowego.
2. Formy ruchu stwarzające możliwości osiągnięcia sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej i ocena postępów.
3. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne oraz skoki gimnastyczne.
4. Podstawowe elementy techniki i taktyki w grach zespołowych i konkurencjach lekkoatletycznych oraz wybranych sportach zimowych, tańcach.
5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współpracy i respektowania przepisów zasad i ustaleń.
6. Przepisy i zasady organizowania zajęć ruchowych z uwzględnieniem dbałości o zdrowie i bezpieczeństwo.
7. Kontrola oraz ocena rozwoju sprawności i funkcjonowania organizmu.
8. Zasady rywalizacji sportowej.
9. Krzewienie idei sportu, propozycje spędzania wolnego czasu, samodzielnego organizowania gier, zabaw i zawodów sportowych.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA
KLAS IV – VI
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Uczeń:

1. Uczeń umie dokonać kontroli, oceny prawidłowej postawy ciała.
2. Zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych.
3. Zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych.
4. Umie dokonać pomiaru tętna.
5. Potrafi dokonać pomiaru siły, szybkości- umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi.
6. Umie i zna zasady kulturalnego kibicowania podczas gier i zabaw.

