

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 4

Podczas oceniania uczniów z zajęć wychowania fizycznego brane są pod uwagę następujące obszary:

1. Poziom umiejętności ruchowych i elementów technicznych
2. Postępy w usprawnianiu swojej wydolności i sprawności fizycznej
3. Poziom wiedzy
4. Aktywność na rzecz sportu i rekreacji
5. Postawa, zachowanie oraz zaangażowanie (aktywność) ucznia
6. Systematyczny udział w zajęciach.

Wymagania na ocenę **celującą**:

1. Uczeń opanował na ocenę bardzo dobrą, bądź celującą wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je płynnie, rytmicznie, zgodnie z podanymi przez nauczyciela kryteriami sukcesu, potrafi zastosować je w trakcie gry.
2. Uczeń uzyskuje znaczącą poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń posiada wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem. Potrafi zastosować ją w praktyce.
4. Uczeń wziął udział w co najmniej jednych zawodach sportowych na szczeblu powiatu, strefy, województwa lub brał udział w co najmniej jednej pozaszkolnej imprezie rekreacyjno – sportowych, co umożliwia lecz nie warunkuje oceny celującej. Ponadto angażuje się w szkolnych imprezach rekreacyjno – sportowych jako zawodnik lub pomocnik organizatora.
5. Uczeń prezentuje wzorową postawę wobec przedmiotu, sumiennie wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia, z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia.
6. Uczeń uczestniczy w każdej lekcji wychowania fizycznego (wyjątek choroba).

Wymagania na ocenę **bardzo dobrą**:

1. Uczeń opanował na ocenę bardzo dobrą, bądź dobrą wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je płynnie, rytmicznie, zgodnie z podanymi przez nauczyciela kryteriami sukcesu.
2. Uczeń uzyskuje poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń posiada wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.

4. Uczeń wziął udział w co najmniej jednych zawodach sportowych, szkolnej imprezie rekreacyjno – sportowej jako zawodnik, czy pomocnik organizatora, co nie warunkuje otrzymania oceny bardzo dobrej.
5. Uczeń prezentuje bardzo dobrą postawę wobec przedmiotu, sumiennie wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia, z zaangażowaniem uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia
6. Uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Maksymalnie dwa razy w semestrze jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **dobrą**:

1. Uczeń opanował na ocenę dobrą, bądź dostateczną wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je poprawnie, nieznacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.
2. Uczeń nie uzyskuje poprawy, ani nie pogarsza poziomu swojej sprawności i wydolności fizycznej
3. Uczeń dobrze opanował wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.
4. Uczeń prezentuje dobrą postawę wobec przedmiotu, wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia nauczyciela, uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
5. Uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Częściej niż dwa razy w semestrze jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **dostateczną**:

1. Uczeń opanował na ocenę dostateczną większość umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, wykonuje je znacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.
2. Uczeń nieznacznie pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń słabo opanował wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.
4. Uczeń nie angażuje się na rzecz sportu szkolnego i rekreacji, uczestniczy tylko w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Uczeń prezentuje dostateczną postawę wobec przedmiotu, z małym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i polecenia nauczyciela, biernie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Często jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **dopuszczającą**:

1. Uczeń nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki.
2. Uczeń pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń nie opanował większości wiedzy (dotyczącej funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganej zgodnie z programem.
4. Uczeń nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.
5. Uczeń prezentuje nieodpowiednią postawę wobec przedmiotu, nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń i poleceń nauczyciela, rzadko uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji. Rzadko ćwiczy w stroju i obuwiu sportowym.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki, nie przystępuje do sprawdzianów.
2. znacząco pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. nie opanował wiedzy (dotyczącej funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganej zgodnie z programem.
4. nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.
5. prezentuje naganną postawę wobec przedmiotu, nie wykonuje ćwiczeń i poleceń nauczyciela, nie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. rzadko uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, nie posiada stroju i obuwiu sportowego.

WYMAGANIA EDUKACYJNE ZGODNIE Z PROGRAMEM NAUCZANIA DLA KLASY 4:

Blok tematyczny: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

1. **Umiejętność diagnozowania swojej wydolności i sprawności fizycznej;**
 - Uczeń dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 - Uczeń mierzy tętno spoczynkowe i wysiłkowe i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 - Uczeń wspólnie przeprowadza próby oceny sprawności fizycznej;
 - Uczeń wykonuje próby określające funkcjonalność wybranych partii mięśniowych;
 - Uczeń zna znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;

- Uczeń wykorzystuje (z pomocą drugiej osoby) zasoby elektroniczne i internetowe do oceny swojego rozwoju fizycznego.

2. Sprawność kondycyjna i koordynacyjna

- Uczeń eksponuje swoją pomysłowość w doborze ćwiczeń kształtujących do określonego celu rozgrzewki;
- Uczeń poznaje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne oraz koordynacyjne;
- Uczeń wie, jaka jest piramida żywienia i aktywności fizycznej.

3. Sprawność funkcjonalna

- Uczeń zna wzorce ruchowe wybranych ćwiczeń i czynności dnia codziennego, np. wykrok, przysiad, podpór przodem;
- Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawiające postawę ciała, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni posturalnych;
- Uczeń kieruje się sprawiedliwością i uczciwością w samokontroli, samoocenie i ocenie wyników diagnozowania sprawności fizycznej, postawy ciała i rozwoju fizycznego;
- Uczeń buduje poczucie własnej wartości;
- Uczeń przyjmuje prawidłową pozycję w różnych sytuacjach.
-

Blok tematyczny: Aktywność fizyczna

1. Umiejętności sportowe

- Uczeń uczestniczy w rozgrywkach międzyklasowych i/lub pozaszkolnych z wybranych gier zespołowych (sportowych i/lub rekreacyjnych) w roli zawodnika, wyrażając szacunek do rywala;
- Uczeń respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego;
- Uczeń zna symbole olimpijskie i zasady olimpizmu;
- Uczeń przestrzega zasad higieny osobistej oraz czystości odzieży.

2. Umiejętności z koszykówki

- Uczeń wykonuje elementy techniczne: podania i chwyt, kozłowanie piłki, ze zmianą kierunku i ręki kozłującej;
- Uczeń wykonuje rzuty z biegu z dowolnej strony;
- Uczeń wykonuje rzuty do kosza z miejsca, z różnych odległości oraz różnych pozycji;
- Uczeń zna zasadę krycia „każdy swego”;
- Uczeń stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, małych grach oraz w grze szkolnej.

3. Umiejętności z siatkówki

- Uczeń zna elementy techniczne gry: odbicia piłki oburącz sposobem górnym, zagrywkę piłki sposobem górnym lub dolnym;

- Uczeń przyjmuje pozycję siatkarską;
- Uczeń kieruje piłkę sposobem górnym na boisko przeciwnika;
- Uczeń stosuje poznane elementy techniczne w zabawach i małych grach.

4. Umiejętności z piłki ręcznej

- Uczeń zna elementy techniczne piłki ręcznej: chwyt i podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu, kozłowania piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku kozłowania;
- Uczeń wykonuje rzuty do bramki dowolnym sposobem i dowolną ręką, z miejsca lub z biegu;
- Uczeń zna rytm trzech kroków;
- Uczeń stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach.

5. Umiejętności z piłki nożnej

- Uczeń zna elementy techniczne piłki nożnej: przyjęcia i podania piłki nogą dowolną;
- Uczeń wykonuje strzały do bramki z miejsca oraz w ruchu dowolną nogą;
- Uczeń prowadzi piłkę nogą dowolną po prostej i slalomem;
- Uczeń wykonuje strzały do bramki z różnych pozycji i z różnych odległości, bez bramkarza oraz z bramkarzem;
- Uczeń stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach oraz grze szkolnej;
- Uczeń zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

6. Umiejętności z gry w ringo

- Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry w ringo;
- Uczeń zna postawę „ringowca”;
- Uczeń wykonuje elementy techniczne ringo: rzut boczny oraz rzut z przed siebie;
- Uczeń wykonuje chwyt ringo nachwytem i podchwytem dowolną ręką;
- Uczeń współpracuje w grupie podczas gry szkolnej i/lub uproszczonej i/lub właściwej.

7. Umiejętności lekkoatletyczne

- Uczeń zna prawidłową technikę biegową;
- Uczeń zna technikę startu niskiego;
- Uczeń wykonuje marszobiegi w terenie;
- Uczeń potrafi jak najszybciej pokonać krótki dystans z odpowiednią dokładnością, szybkością i efektywnością;
- Uczeń potrafi jak najdalej skoczyć z odbicia jednonóż, z odpowiednią dokładnością i efektywnością, np. podczas wykonywania skoku w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;
- Uczeń potrafi rzucać różnymi przyborami na odległość i do celu lekkim przyborem (np. piłeczką palantową), z miejsca i rozbiegu, z odpowiednią dokładnością i efektywnością.

8. Umiejętności gimnastyczne

- Uczeń zna zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, z asekuracją i samoochroną;
- Uczeń wykonuje przewroty w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- Uczeń pokonuje skrzynię (dowolną wysokość) przeskakiem kucznym;
- Uczeń wykonuje prosty układ gimnastyczny, np. statyczne układy gimnastyczne - piramidy.

9. Umiejętności taneczne

- Uczeń zna celowość kształtowania estetyki ruchu, np. poprzez ćwiczenia przy muzyce;
- Uczeń eksponuje swoją pomysłowość w doborze ćwiczeń do wybranej muzyki;
- Uczeń zna podstawowe kroki i figury taneczne wybranego tańca narodowego lub towarzyskiego, lub dyskotekowego.

10. Umiejętności z tenisa stołowego

- Uczeń zna podstawowe elementy techniczne, serwis i uderzenie;
- Uczeń nabył umiejętności techniczne związane pozycją wyjściową, postawą przy stole, sposobami trzymania rakiетки, pracą nóg oraz sposobami poruszania się przy stole tenisowym;
- Uczeń uczestniczy w zabawach, grach z tenisa stołowego.

Blok tematyczny: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

1. Poczucie bezpieczeństwa

- Uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania zadań ruchowych, dotyczące: bezpiecznego organizowania miejsca ćwiczeń, zabawy i gry; bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych; dbałości o bezpieczeństwo swoje i innych;
- Uczeń pomaga w asekuracji podczas wykonywania zadań;
- Uczeń zna zasady samoochrony i samoasekuracji podczas wykonywania różnych zadań ruchowych (np. przy upadku, zeskoku) oraz podczas wykonywania czynności dnia codziennego;
- Uczeń wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji zagrożenia.

2. Poczucie odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz drugiego człowieka

- Uczeń wie, jak odpowiedzialnie pełnić funkcje: pomagać współwiczającemu podczas wykonywania określonego zadania ruchowego; pomagać słabszym;
- Uczeń współpracuje oraz jest współodpowiedzialny podczas realizacji zadań ruchowych w parach oraz grupie kilkuosobowej;
- Uczeń zna zasady prawidłowego żywienia.

3. Bezpieczna organizacja zajęć ruchowych

- Uczeń zna przepisy ruchu drogowego dotyczące bezpiecznej drogi do i ze szkoły;

- Uczeń zna przepisy i zasady poznanych gier i zabaw;
- Uczeń kulturalnie uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej;
- Uczeń zna sposoby wykorzystania naturalnych warunków środowiskowych i klimatycznych do bezpiecznej organizacji różnego typu zajęć ruchowych;
- Uczeń zna zasób zabaw i gier rekreacyjnych.

4. Umiejętności turystyczne

- Uczeń uczestniczy w wybranych formach działalności turystycznej, np. w obozach, obozach wędrownych lub stacjonarnych, rajdach, wycieczkach turystyki aktywnej lub kwalifikowanej (rowerowej, kajakowej, żeglarskiej), w wycieczkach przedmiotowych, biwakach.

Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi z wychowania fizycznego ma możliwość:

- 1. Wykazania się wiedzą z zakresu wychowania fizycznego**
- 2. Wykazania się zaangażowaniem w dodatkowych czynnościach wynikających z realizacji podstawy programowej,**
- 3. Może pełnić rolę asystenta i pomocnika nauczyciela wychowania fizycznego.**

Nauczyciel ocenia zaangażowanie ucznia w realizację ww. możliwości.