

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 4

Ocena celująca (6)

Uczeń w pełni realizuje wszystkie wymagania, wykraczając poza nie. Osiąga wyjątkowo wysoką sprawność fizyczną, w sposób twórczy stosuje poznane umiejętności i techniki.

- Samodzielnie tworzy nowe warianty gier i zabaw, wykazując się dużą kreatywnością.
 - Wzorowo współpracuje z grupą, motywuje innych i wykazuje postawę lidera.
 - Zna zasady bezpieczeństwa i potrafi na bieżąco reagować w sytuacjach zagrożenia, pomagając innym.
 - Wzorowo dba o swoją postawę ciała, prawidłowo wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, wzmacniające i korekcyjne.
 - Posiada rozległą wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie, którą potrafi stosować w praktyce.
 - Regularnie podejmuje aktywność fizyczną poza zajęciami szkolnymi, co dokumentuje.
 - Bierze udział w zawodach sportowych na szczeblu powiatowym i wyższym.
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń w pełni opanował wszystkie wymagania i jest bardzo aktywny.

- Sprawnie wykonuje wszystkie ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe i lekkoatletyczne.
 - Zawsze przestrzega zasad fair play i chętnie współpracuje z rówieśnikami.
 - Dbą o kulturę osobistą i czystość stroju sportowego.
 - Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć.
 - Posiada wiedzę o zdrowym stylu życia i potrafi ją zastosować w praktyce.
-

Ocena dobra (4)

Uczeń opanował większość wymagań i jest aktywny na zajęciach.

- Poprawnie wykonuje większość ćwiczeń ogólnorozwojowych i techniki z gier zespołowych.
 - Współpracuje w grupie, chociaż czasami wymaga wsparcia nauczyciela.
 - Stara się przestrzegać zasad fair play.
 - Zna zasady bezpiecznego zachowania i przestrzega ich.
 - Posiada podstawową wiedzę na temat zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej.
 - Uczestniczy w zajęciach, ale jego zaangażowanie może być nierównomierne.
-

Ocena dostateczna (3)

Uczeń opanował podstawowe wymagania, jednak ma trudności w wykonywaniu złożonych ćwiczeń.

- Wykonuje proste ćwiczenia ogólnorozwojowe.
 - Ma problemy z poprawnym wykonaniem technik w grach zespołowych lub nie potrafi ich zastosować w praktyce.
 - Zazwyczaj pracuje w grupie, ale jego zaangażowanie jest minimalne.
 - Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa.
 - Opanował minimum wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia.
 - Wymaga częstego motywowania do pracy na lekcji.
-

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń ma poważne braki w wiedzy i umiejętnościach.

- Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia, często niepoprawnie.
- Niechętnie bierze udział w grach zespołowych i aktywnościach grupowych.
- Nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa.

- Nie wykazuje chęci do pracy i unika wysiłku.
 - Ma znaczne braki w wiedzy z zakresu wychowania fizycznego.
 - Wymaga stałego nadzoru nauczyciela i jest bierny na lekcji.
-

Ocena niedostateczna (1)

Uczeń nie opanował wymagań, a jego postawa uniemożliwia realizację celów lekcji.

- Regularnie odmawia udziału w zajęciach.
- Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa, narażając siebie lub innych.
- Nie posiada wiedzy i umiejętności określonych w podstawie programowej.
- Jego postawa jest lekceważąca lub unika wysiłku.

Ocenianie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi z wychowania fizycznego:

Ocena powinna opierać się przede wszystkim na:

- **Indywidualnych postępach** w stosunku do ich własnych możliwości i wcześniejszych osiągnięć,
- **Zaangażowaniu i wysiłku** wkładanym w zajęcia,
- **Aktywnym uczestnictwie** w grach i ćwiczeniach, nawet jeśli ich wykonanie odbiega od ogólnie przyjętych standardów,
- **Umiejętności współpracy** i przestrzeganiu zasad fair play.

WYMAGANIA EDUKACYJNE ZGODNIE Z PODSTAWĄ PROGRAMOWĄ DLA KLASY 4:

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- Uczeń wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.
 - Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa.
 - Potrafi dobrać i wykonać co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną.
 - Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.
 - Wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.
-

Gry zespołowe i rekreacyjne

- Potrafi wykonać i zastosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takie jak koszykówka (postawa, kozłowanie, podania, rzuty), piłka nożna (prowadzenie, podania, strzały), piłka ręczna (kozłowanie, podania, rzuty) oraz siatkówka (postawa, odbicia piłki, gra w rzucankę siatkarską).
 - Uczestniczy w grach zespołowych lub mini-grach, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i warunkami lokalnymi.
 - Uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.
-

Lekkoatletyka

- Uczeń wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki.
- Uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych.
- Wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu oraz uczestniczy w grach i zabawach rzutnych.
- Wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych.
- Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego i uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych.

- Wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.
-

Relaksacja i odprężenie

- Uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe, rozciągające i wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.
-

Taniec

- Uczeń wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.
-

Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- Uczeń rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka.
 - Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
 - Mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych i, z pomocą nauczyciela, interpretuje wyniki.
-

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- Omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.
- Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
- Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji urazu.
- Respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.
- Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie.
- Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem.
- Wykonuje elementy samoasekuracji, które umożliwiają bezpieczne upadanie.

- Omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach, a także na terenach zielonych.
-

Kompetencje społeczne

- Rozumie ideę olimpizmu i zasady fair play.
- Uczestniczy w rywalizacji sportowej, przestrzegając zasad fair play.
- Okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników.
- Współdziała w grupie, wiedząc, że sukces zależy od zaangażowania wszystkich.
- Efektywnie komunikuje się w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach.
- Pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica.
- Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
- Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań problemowych.
- Traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania.
- Rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej.
- Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych.
- Motywuje innych uczniów, zwłaszcza tych o niższej sprawności.
- Przeciwdziała wykluczeniu i promuje wzajemne wsparcie.
- Rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy.
- Wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie.
- Buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.