

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASY IV

Zasady oceniania: przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego przede wszystkim uwzględnia się wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach i aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej. Poziom wykonania umiejętności ruchowych jest oceniany z uwzględnieniem indywidualnych możliwości ucznia, jego postępu, bezpieczeństwa, wiedzy i współpracy.

Obowiązkowe próby sprawnościowe (bieg wahadłowy 10 × 5 m, 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy, podpór na przedramionach – deska, skok w dal z miejsca) mają charakter diagnostyczny. Ich wyniki nie stanowią kryterium oceny z wychowania fizycznego.

I. CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE.

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających aktywności fizycznej.

II. WARUNKI AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

1. Posiadanie stroju sportowego dostosowanego do panujących warunków atmosferycznych.
2. Podczas lekcji na salce gimnastycznej uczeń powinien posiadać koszulkę, spodenki sportowe i zmienne obuwie sportowe.
3. Podczas zajęć na świeżym powietrzu w chłodniejsze dni uczeń powinien posiadać bluzę sportową i spodnie dresowe.
4. Podczas zajęć na świeżym powietrzu w cieplejsze dni wskazane jest nakrycie głowy i butelka z wodą niegazowaną.
5. Usunięcie elementów biżuterii, które mogłyby stwarzać niebezpieczeństwo dla ćwiczącego i jego kolegów.
6. Uczniowie powinni mieć krótko przycięte paznokcie, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa dla kolegów.
7. Dłuższe włosy powinny być upięte tak, aby nie ograniczać pola widzenia.

III. SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW.

1. Zadania i sprawdziany umiejętności ruchowych – oceniane z uwzględnieniem poprawności, bezpieczeństwa, indywidualnych możliwości, wysiłku i postępu ucznia.
2. Odpowiedzi ustne, zadania i testy sprawdzające opanowanie wiedzy, w szczególności z zakresu bezpieczeństwa, zdrowia, zasad aktywności fizycznej i przepisów.

IV. OBSZARY AKTYWNOŚCI UWZGLĘDNIANE W OCENIANIU BIEŻĄCYM.

1. Praca na lekcji.
2. Aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej, np. udział w zawodach, imprezach rekreacyjno-sportowych, pomoc w organizacji i sędziowaniu.
3. Dobrowolna aktywność fizyczna poza szkołą może być uwzględniana jako przejaw zaangażowania i rozwijania zainteresowań, ale sam fakt uczestnictwa w klubie lub płatnych zajęciach nie jest warunkiem uzyskania wysokiej oceny.
4. Systematyczny udział w szkolnych pozalekcyjnych formach aktywności fizycznej (np. SKS) może stanowić dodatkowy przejaw aktywności ucznia.
5. Współpraca, przestrzeganie zasad fair play, dbałość o bezpieczeństwo własne i innych, pełnienie ról zawodnika, sędziego lub organizatora oraz umiejętność samooceny i udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej.

V. POPRAWIANIE OCEN BIEŻĄCYCH.

1. Uczeń ma prawo do jednokrotnej poprawy oceny ze sprawdzianów umiejętności oraz testów sprawdzających opanowanie wiedzy.
2. Poprawa oceny odbywa się w terminie do dwóch tygodni od wystawienia oceny.
3. Druga ocena jest wpisywana jako poprawa oceny.
4. W przypadku nieobecności ucznia ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu umiejętności w terminie dwóch tygodni. Jeśli nieobecność ucznia jest spowodowana dłuższą chorobą lub przypadkiem losowym, nauczyciel może uzgodnić z uczniem indywidualny termin i formę zaliczenia ww. prac. Nieobecnemu uczniowi w dzienniku elektronicznym w miejscu oceny nauczyciel stawia poziomą kreskę (-).

VI. OBOWIĄZKOWE PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE – DIAGNOZA, NIE OCENA:

Wyniki prób służą rozpoznaniu mocnych i słabych stron sprawności oraz planowaniu rozwoju ucznia; nie są przeliczane na stopnie.

- a) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów,
- b) 20 metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (test beep),
- c) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska),
- d) skok w dal z miejsca.

1. Kryteria techniczne opisane w tabelach klasy IV należy traktować jako wskaźniki poziomu opanowania danej umiejętności. Ocena bieżąca i klasyfikacyjna uwzględnia równocześnie wysiłek, postęp i indywidualne możliwości ucznia.

2. Wyniki pomiarów sprawności fizycznej nie są kryterium oceny. Czas lub odległość mogą służyć do informacji zwrotnej i obserwacji postępu, lecz nie są samodzielną podstawą stopnia.

3. Aktywność ucznia w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.

4. Bezpieczeństwo, odpowiedzialność, współpraca, fair play, kultura osobista i respektowanie zasad.

5. Opanowanie wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach edukacyjnych dla danej klasy.

6. Postęp ucznia w zakresie umiejętności, wiedzy i sprawności rozpatrywany indywidualnie, a nie przez porównywanie wyników z innymi uczniami.

7. Systematyczność udziału w zajęciach, z uwzględnieniem usprawiedliwionych nieobecności, ograniczeń zdrowotnych i dostosowań.

8. Wysiłek i zaangażowanie ucznia w wykonywanie zadań – kryterium nadrzędne.

VII. KRYTERIA OCENY SYSTEMATYCZNOŚCI UDZIAŁU W ZAJĘCIACH – KLASY IV.

Systematyczność udziału w zajęciach jest jednym z elementów uwzględnianych przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego. Podstawą jej oceny są bieżące obserwacje i zapisy nauczyciela dotyczące przygotowania ucznia oraz regularności aktywnego udziału w zajęciach.

Ocena	Kryterium
Celujący (6)	Uczeń systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest przygotowany do lekcji i z zaangażowaniem podejmuje wszystkie możliwe dla niego zadania.
Bardzo dobry (5)	Uczeń regularnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach oraz jest przygotowany do lekcji. Sporadyczne przypadki braku aktywnego udziału mają charakter incydentalny.
Dobry (4)	Uczeń na ogół regularnie uczestniczy i podejmuje aktywność, jednak zdarzają mu się pojedyncze przypadki nieprzygotowania lub nieuzasadnionego niepodjęcia ćwiczeń.
Dostateczny (3)	Uczeń uczestniczy w zajęciach niesystematycznie; kilkakrotnie jest nieprzygotowany lub bez uzasadnionej przyczyny nie podejmuje aktywności mimo możliwości ćwiczenia.
Dopuszczający (2)	Uczeń często nie podejmuje aktywności podczas zajęć lub często jest nieprzygotowany, mimo że nie występują uzasadnione przeszkody uniemożliwiające udział.

Niedostateczny (1)	Uczeń uporczywie nie podejmuje aktywności i nie wywiązuje się z obowiązków związanych z udziałem w zajęciach mimo możliwości ich realizacji.
--------------------	--

Przy ustalaniu oceny systematyczności uwzględnia się wyłącznie sytuacje, na które uczeń ma wpływ. Usprawiedliwione nieobecności, zwolnienia oraz ograniczenia zdrowotne nie obniżają oceny. Ocena systematyczności nie jest automatycznym przeliczeniem liczby obecności lub przećwiczonych lekcji na stopień.

VIII. OGÓLNE KRYTERIA USTALANIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa IV

Dział/tematyka	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
I PÓŁROCZE					
MINIPIŁKA KOSZYKOWA					
-podania i chwyt	- podejmuje próby chwytu i podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej do partnera.	- chwytą piłkę oburącz i wykonuje podanie sprzed klatki piersiowej do partnera, lecz ma trudności z zachowaniem płynności i dokładności.	- prawidłowo wykonuje chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej do partnera w miejscu.	- płynnie i dokładnie wykonuje chwyt oraz podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej, dostosowując siłę podania do odległości partnera.	- pewnie i płynnie wykonuje chwyt oraz różne poznane podania piłki, właściwie dobiera sposób i siłę podania oraz potrafi wskazać podstawowe błędy techniczne.
- kozłowanie po linii prostej	- podejmuje próbę kozłowania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu, mając trudności z utrzymaniem kontroli nad piłką.	- kozłuje piłkę jednorącz w miejscu oraz podejmuje próbę kozłowania w ruchu po linii prostej.	- kozłuje piłkę ręką dominującą w ruchu po linii prostej, zachowując kontrolę nad piłką.	- płynnie kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w ruchu po linii prostej, zachowując prawidłową technikę i kontrolę nad piłką.	- pewnie i płynnie kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w ruchu po linii prostej, utrzymując kontrolę nad piłką w szybszym tempie oraz potrafi wskazać podstawowe błędy techniczne.
MINIPIŁKA SIATKOWA:					
- odbicia piłki oburącz góra	- przyjmuje prawidłową postawę	- wykonuje ćwiczenia z piłką: podrzuca,	- wykonuje odbicie piłki	- odbija piłkę oburącz góra po koźle.	- bezbłędnie wykonuje odbicia piłki nad głową.

	siatkarską i podejmuje próby odbicia piłki oburącz górą po własnym podrzucie.	chwytą, łapie i utrzymuje równowagę.	oburącz górą po własnym podrzucie.		
- zagrywka sposobem dolnym	- przyjmuje prawidłową pozycję do zagrywki i podejmuje próby uderzenia piłki sposobem dolnym.	- wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z bliskiej odległości, zachowując podstawowe elementy techniki.	- wykonuje zagrywkę sposobem dolnym, kierując piłkę w stronę siatki.	- poprawnie wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z wyznaczonego miejsca, przebijając piłkę przez siatkę.	- pewnie i poprawnie wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę oraz potrafi skierować piłkę w wybrane miejsce boiska.
- wiadomości I semestr	- demonstruje prawidłowe ustawienie w szeregu lub rzędzie przed ćwiczeniami; - omawia regulamin salki gimnastycznej i boiska sportowego.	- nazywa i rozpoznaje podstawowy sprzęt sportowy oraz wskazuje jego zastosowanie; - dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie do lekcji w sali gimnastycznej lub na świeżym powietrzu.	- wymienia zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych; - współpracuje w zespole wykorzystując poznane zasady bezpieczeństwa, podczas prostych zadań ruchowych.	- sędziuje (faul, aut) w prostych grach i zabawach ruchowych z pomocą nauczyciela; - wymienia podstawowe zdolności motoryczne człowieka.	- proponuje kilka ćwiczeń w ramach rozgrzewki według wskazówek nauczyciela; - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz podaje różnice między tętnem spoczynkowym a powysiłkowym.
I i II PÓŁROCZE					
LA: - bieg na dystansie 60m	- podejmuje próbę wykonania startu wysokiego na komendy i biegu na dystansie 60 m.	- przyjmuje pozycję startu wysokiego i reaguje na komendy startowe, podejmując bieg po wyznaczonym torze.	- prawidłowo wykonuje start wysoki na komendy i pokonuje dystans 60 m, zachowując właściwy kierunek biegu.	- prawidłowo wykonuje start wysoki, sprawnie reaguje na komendy i pokonuje dystans 60m, zachowując prawidłową technikę biegu.	- płynnie i prawidłowo wykonuje wszystkie elementy biegu na 60m: start wysoki, reakcję na komendy, przyspieszenie i bieg po wyznaczonym torze oraz potrafi wskazać podstawowe błędy techniczne.
- bieg długi dziewczęta / chłopcy 600 m	- podejmuje bieg na dystansie 600 m i stara się ukończyć go zgodnie ze swoimi	- pokonuje dystans podejmując próbę dostosowania tempa biegu do swoich	- pokonuje dystans biegiem, dostosowując tempo do swoich możliwości	- pokonuje dystans równym tempem, właściwie rozkładając	- pokonuje dystans w sposób świadomy i kontrolowany, właściwie dobiera

	możliwościami, dopuszczając przejście do marszu.	możliwości; w razie potrzeby przechodzi do marszu.	i podejmując próbę właściwego rozłożenia sił.	siły na całym dystansie.	tempo oraz potrafi wyjaśnić, jak należy rozłożyć siły podczas biegu długiego.
- skok w dal z miejsca	- podejmuje próbę wykonania skoku w dal z miejsca, wykonując odbicie obunóż.	- wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż, podejmując próbę prawidłowej pracy ramion i nóg.	- wykonuje skok w dal z miejsca z prawidłowym odbiciem obunóż i lądowaniem na obie nogi, lecz ma trudności z utrzymaniem równowagi po zeskoku.	- prawidłowo wykonuje skok w dal z miejsca, wykorzystując pracę ramion i nóg oraz utrzymuje równowagę po lądowaniu.	- płynnie i prawidłowo wykonuje wszystkie fazy skoku w dal z miejsca oraz potrafi wskazać i skorygować podstawowe błędy w wykonaniu ćwiczenia.
- rzut piłką lekarską 3 kg w tył	- podejmuje próbę rzutu piłką lekarską w tył, zachowując podstawowe zasady bezpieczeństwa.	- wykonuje rzut piłką lekarską w tył, jednak ma trudności z prawidłową pracą nóg i ramion.	- wykonuje rzut piłką lekarską w tył, wykorzystując pracę nóg i ramion, lecz ruch nie jest jeszcze w pełni skoordynowany.	- prawidłowo wykonuje rzut piłką lekarską w tył, zachowując właściwą kolejność i koordynację ruchów.	- prawidłowo i płynnie wykonuje rzut piłką oraz potrafi wskazać i skorygować podstawowe błędy w wykonaniu ćwiczenia.
- rzut piłeczką palantową	- podejmuje próbę rzutu piłeczką palantową, zachowując podstawowe zasady bezpieczeństwa i wykonując zamach ręką rzucającą.	- wykonuje rzut piłeczką palantową z miejsca, stosując prawidłowy chwyt i podejmując próbę wykonania zamachu	- wykonuje rzut piłeczką palantową z miejsca, prawidłowo łącząc zamach ręki z pracą nóg.	- prawidłowo wykonuje rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu, wykorzystując zamach oraz skoordynowaną pracę ręki i nóg.	- płynnie i prawidłowo wykonuje rzut piłeczką palantową z rozbiegu oraz potrafi wskazać i skorygować podstawowe błędy techniczne.
II PÓŁROCZE					
MINIPIŁKA RĘCZNA:					
- rzut na bramkę jednorącz	- podejmuje próbę rzutu na bramkę jednorącz, zachowując	- wykonuje rzut na bramkę jednorącz, lecz ma trudności z prawidłowym	- wykonuje rzut właściwą ręką, podejmując próbę prawidłowego	- prawidłowo wykonuje rzut na bramkę jednorącz, łącząc pracę ręki	- płynnie i dynamicznie wykonuje rzut na bramkę jednorącz

	podstawowe zasady wykonania zadania.	ustawieniem ręki rzucającej i nogi wykroczonej.	połączenia pracy ręki z wykresem przeciwną nogą.	rzucającej z wykresem przeciwną nogą i zachowując prawidłowy rytm kroków.	z zachowaniem prawidłowej pracy ręki, nóg i rytmu kroków oraz potrafi wskazać i skorygować podstawowe błędy techniczne. Trafia do bramki.
- podania w miejscu	- podejmuje próby chwytu i podania piłki do partnera, ale ma trudności z prawidłowym wykonaniem obu elementów.	- chwytą piłkę oburącz i wykonuje podanie do partnera, jednak ruchy nie są jeszcze płynne i skoordynowane.	- prawidłowo wykonuje chwyt piłki i podanie jednorącz do partnera z miejsca, zachowując właściwe ustawienie ciała.	- płynnie i poprawnie wykonuje chwyt oraz podania piłki jednorącz w miejscu, dostosowując siłę podania do odległości partnera.	- pewnie i płynnie wykonuje chwyt oraz różne podania piłki w miejscu, właściwie dobiera sposób i siłę podania oraz potrafi wskazać i skorygować podstawowe błędy techniczne.
MINIPIŁKA NOŻNA: - prowadzenie piłki	- podejmuje próbę, ale ma trudności z utrzymaniem jej blisko siebie i kontrolowaniem kierunku ruchu.	- prowadzi piłkę w wolnym tempie po linii prostej, zachowując podstawową kontrolę nad piłką.	- prowadzi piłkę w ruchu, kontrolując jej kierunek i podejmując próbę zmiany kierunku prowadzenia.	- płynnie prowadzi piłkę, kontroluje ją podczas biegu oraz poprawnie wykonuje zmianę kierunku.	- pewnie i płynnie prowadzi piłkę w zmiennym tempie i kierunku oraz potrafi wskazać i skorygować podstawowe błędy techniczne.
- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy	- podejmuje próbę uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy, ale ma trudności z prawidłowym ustawieniem stopy.	- wykonuje uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy z miejsca, podejmując próbę zachowania prawidłowej techniki.	- uderza piłkę wewnętrzną częścią stopy i kieruje piłkę w stronę bramki.	- prawidłowo i płynnie wykonuje uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, kontrolując kierunek uderzenia.	- pewnie i płynnie wykonuje uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, świadomie kieruje piłkę w wybrane miejsce bramki oraz potrafi wskazać i skorygować podstawowe błędy techniczne.

REKREACJA: - wykazuje się różnymi pomysłami w organizowaniu gier i zabaw	- potrafi zorganizować zabawę lub grę poznaną na lekcji przy pomocy nauczyciela lub uczniów	- samodzielnie przedstawia podstawowe zasady poznanej na lekcji gry lub zabawy i pomaga w jej organizacji.	- samodzielnie organizuje poznaną na lekcji grę lub zabawę, wyjaśnia jej zasady i sposób punktacji.	- samodzielnie proponuje i organizuje grę lub zabawę, dobiera zasady i sposób punktacji oraz czuwa nad prawidłowym przebiegiem aktywności.	- organizuje grę lub zabawę według własnego pomysłu, ustala czytelne zasady i punktację oraz potrafi dostosować jej przebieg do możliwości i liczby uczestników.
GIMNASTYKA PODSTAWOWA: - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu	- podejmuje próbę wykonania przewrotu w przód, stosując się do wskazówek nauczyciela i zasad bezpieczeństwa	- wykonuje przewrót w przód z pomocą lub asekuracją nauczyciela, zachowując podstawową kolejność ruchów	- samodzielnie wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego, zachowując prawidłowy kierunek przetoczenia, lecz ma trudności z płynnym zakończeniem ćwiczenia.	- samodzielnie i poprawnie wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu, zachowując właściwe ułożenie ciała	- płynnie, samodzielnie i poprawnie wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu
- leżenie przewrotne /przerzutne	- podejmuje próbę wykonania leżenia przewrotnego i przerzutnego, stosując się do wskazówek nauczyciela	- wykonuje leżenie przewrotne, natomiast przy przejściu do leżenia przerzutnego potrzebuje pomocy lub wskazówek nauczyciela	- samodzielnie wykonuje leżenie przewrotne i podejmuje próbę przejścia do leżenia przerzutnego, lecz ma trudności z zachowaniem prawidłowego ułożenia nóg i tułowia	- samodzielnie i poprawnie wykonuje leżenie przewrotne oraz leżenie przerzutne, zachowując właściwe ułożenie nóg i tułowia	- płynnie i poprawnie wykonuje leżenie przewrotne i przerzutne oraz potrafi wskazać i skorygować podstawowe błędy techniczne
- skok kuczny przez skrzynię	- podejmuje próbę wykonania elementów skoku kucznego,	- wykonuje skok kuczny przez skrzynię z pomocą lub	- samodzielnie wykonuje skok kuczny przez	- samodzielnie i poprawnie wykonuje skok kuczny przez	- płynnie, samodzielnie i poprawnie

	stosując się do wskazówek nauczyciela i zasad bezpieczeństwa.	asekuracją nauczyciela, zachowując podstawową kolejność ruchów.	skrzynię, prawidłowo wykonując rozbieg, odbicie obunóż z odskoczni i podporę na skrzyni, lecz ma trudności z płynnym wykonaniem całego ćwiczenia.	skrzynię, łącząc rozbieg, odbicie obunóż, podporę na skrzyni i bezpieczne lądowanie.	wykonuje skok kuczny przez skrzynię, zachowując właściwą technikę i bezpieczne lądowanie oraz potrafi wskazać podstawowe błędy techniczne.
- wiadomości - II semestr	- wymienia zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych; - wyjaśnia, dlaczego rozgrzewka jest potrzebna przed wysiłkiem fizycznym.	- bierze udział w rozmowie o zdrowym stylu życia; - posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem (piłki lekarskie, pałeczki sztafetowe, płotki itp.)	- wymienia komendy do startu niskiego; - wymienia podstawowe zasady higieny osobistej przed i po zajęciach wychowania fizycznego.	- omawia zasady wybranych gier rekreacyjnych; - wyjaśnia znaczenie spożywania wody dla organizmu.	- opisuje sposób wykonania prostego ćwiczenia używając prawidłowej terminologii (tj. krążenia tułowia, skłony, skrętoskłony, przetoczenia itp.) - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.