

SZKOŁA PODSTAWOWA W WYCZÓŁKACH

Nauczyciel wychowania fizycznego: Anna Pastuszko

WYMAGANIA NA OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
W zakresie wiedzy uczeń: - zna jedną zdolność motoryczną człowieka; - zna jedną cechę prawidłowej postawy ciała. W zakresie umiejętności uczeń: - dokonuje część pomiarów wysokości i masy ciała; - z pomocą nauczyciela mierzy tętno przed wysiłkiem; - demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące dowolną zdolność motoryczną; - nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;	W zakresie wiedzy uczeń: - zna tylko niektóre zdolności motoryczne człowieka; - zna pojęcie tętna spoczynkowego; - zna tylko niektóre cechy prawidłowej postawy ciała. W zakresie umiejętności uczeń: - z pomocą nauczyciela dokonuje część pomiarów wysokości i masy ciała; - z pomocą nauczyciela mierzy tętno przed i po wysiłku; - z pomocą nauczyciela demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym	W zakresie wiedzy uczeń: - zna większość wybranych zdolności motoryczne człowieka; - zna pojęcie tętna spoczynkowego; - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. W zakresie umiejętności uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - z pomocą nauczyciela demonstruje po jednym	W zakresie wiedzy uczeń: - zna wybrane zdolności motoryczne człowieka; - rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. W zakresie umiejętności uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;	W zakresie wiedzy uczeń: - rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; - rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. W zakresie umiejętności uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz interpretuje wyniki; - wykonuje i interpretuje wykonaną próbę siły mięśni

	wybrane zdolności motoryczne; - z pomocą nauczyciela dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;	ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - z pomocą nauczyciela dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego; - z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.	- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego; wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.	brzucha, gibkości kręgosłupa, skoczności, szybkości; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - zna i wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
--	---	---	---	--

II. Aktywność fizyczna.

DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela częściowo opisuje zasady dowolnej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - z pomocą nauczyciela wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. W zakresie umiejętności uczeń: - w pasywny sposób uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego w tym na pływalni	W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela częściowo opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - z pomocą nauczyciela częściowo opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. W zakresie umiejętności uczeń: - wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do	W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - z pomocą nauczyciela rozróżnia pojęcia technika i taktyka; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie wiedzy uczeń: - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - rozróżnia pojęcia technika i taktyka; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. W zakresie umiejętności uczeń: - w bardzo dobrym stopniu wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie	W zakresie wiedzy uczeń: - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - rozróżnia pojęcia technika i taktyka; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia

	kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca; - uczestniczy w minigrach; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - podchodzi do wykonania przewrotu w przód; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - wykonuje marszobiegi w terenie; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu - rzadko uczestniczy w zajęciach na pływalni	- wykonuje kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w minigrach; - z pomocą nauczyciela organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej, - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - podchodzi do wykonania przewrotu w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - wykonuje marszobiegi w terenie; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;	piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w minigrach; - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - wykonuje marszobiegi w terenie; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; - bierze udział w konkursach i zawodach sportowych, - regularnie uczestniczy w zajęciach na pływalni	pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie. W zakresie umiejętności uczniów: - wzorowo wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w minigrach; - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - wykonuje marszobiegi w terenie; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
--	--	--	--	--

		- bierze udział w konkursach, zawodach sportowych - nieregularnie uczestniczy w zajęciach na pływalni		- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; - regularnie uczestniczy w zajęciach na pływalni, - osiąga sukcesy w konkursach i zawodach sportowych lub posiada inne porównywalne osiągnięcia.
--	--	--	--	--

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
W zakresie wiedzy uczeń: - zna w bardzo niewielkim stopniu regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - zna jedną zasadę bezpiecznego poruszania się po boisku; - z pomocą nauczyciela wymienia osobę, do której należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. W zakresie umiejętności uczeń: - rzadko respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - rzadko wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;	W zakresie wiedzy uczeń: - zna w niewielkim stopniu regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - z pomocą nauczyciela opisuje część zasad bezpiecznego poruszania się po boisku; - z pomocą nauczyciela wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. W zakresie umiejętności uczeń: - często respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - często wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;	W zakresie wiedzy uczeń: - zna znaczną część regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. W zakresie umiejętności uczeń: - prawie zawsze respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - prawie zawsze wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;	W zakresie wiedzy uczeń: - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. W zakresie umiejętności uczeń: - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	

- rzadko posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	- często posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	- prawie zawsze posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;		
--	--	---	--	--

IV. Edukacja zdrowotna.

DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
W zakresie wiedzy uczeń: - w bardzo niewielkim stopniu opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - w bardzo niewielkim stopniu opisuje część piramidy żywienia i aktywności fizycznej; - w bardzo niewielkim stopniu opisuje część zasad zdrowego odżywiania; - w bardzo niewielkim stopniu opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. W zakresie umiejętności uczeń: - rzadko przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - rzadko przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela opisuje w małym stopniu jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - z pomocą nauczyciela opisuje część piramidy żywienia i aktywności fizycznej; - z pomocą nauczyciela opisuje część zasad zdrowego odżywiania; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. W zakresie umiejętności uczeń: - przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - czasem przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia, - z pomocą nauczyciela opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady zdrowego odżywiania; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. W zakresie umiejętności uczeń: - często przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	W zakresie wiedzy uczeń: - opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia - opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; - opisuje zasady zdrowego odżywiania; - opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. W zakresie umiejętności uczeń: - prawie zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	W zakresie wiedzy uczeń: - opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia - opisuje i stosuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; - opisuje i stosuje zasady zdrowego odżywiania; - opisuje i stosuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. W zakresie umiejętności uczeń: - zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

V. Kompetencje społeczne.

DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
Uczeń: - rzadko uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - - z pomocą nauczyciela wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości; - z pomocą nauczyciela w małym stopniu wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - rzadko współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej	Uczeń: - często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - z pomocą nauczyciela wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - często współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym	Uczeń: - bardzo często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - - pełni rolę kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem	Uczeń: - prawie zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;	Uczeń: - zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma

sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).
---	---	--	---	---

1. Przy ustalaniu oceny przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także aktywny udział ucznia w zajęciach wraz z aktywnością ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia ale kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.