

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego w klasie 4a

Kryteria oceniania

Najwyższa ocena jest dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla tych mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dodatkową aktywnością na rzecz sportu i/lub rekreacji, dobrą wolą, a przede wszystkim **WYSIŁKIEM** wkładanym w realizację założonych celów.

Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia:

- czynne uczestnictwo w lekcji,
- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
- zaangażowanie w przebieg lekcji,
- przygotowanie do zajęć,
- właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała,
- opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
- dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej,
- aktywność na lekcji,
- udział w konkursach sportowych szkolnych i pozaszkolnych.

Wymagania na poszczególne oceny

Ocena celującą

Otrzymuje uczeń, który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- jego umiejętności wykraczają poza program nauczania,
- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą,
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego, w szkole i środowisku, prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły oraz w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę,
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
- zna i stosuje kulturę współzawodnictwa – zasady czystej i uczciwej rywalizacji (fair play),
- czynnie pomaga nauczycielowi (sędziowanie, rozgrzewka, organizacja zawodów wewnątrzklasowych),
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej,
- zna i przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego,
- dokonuje rzetelnej samooceny i samokontroli,
- zawsze jest zdyscyplinowany, ambitny, koleżeński, nie sprawia kłopotów wychowawczych,
- zna i stosuje zasady kultury kibicowania, zawsze właściwie zachowuje się na trybunach sportowych, zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.

Ocena bardzo dobrą

Otrzymuje uczeń, który:

- cechuje go wysoka staranność i sumienność, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć lekcyjnych, prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
- nie ma żadnej lekcji nieusprawiedliwionej,
- na lekcjach jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny,
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
- systematycznie podnosi poziom sprawności fizycznej,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- bezpiecznie wykonuje wszystkie zadania, mając na uwadze dobro i bezpieczeństwo własne i innych,
- potrafi dokonać samooceny,

- uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym,
- zna i stosuje kulturę współzawodnictwa – zasady czystej i uczciwej rywalizacji (fair play),
- zawsze właściwie zachowuje się na trybunach sportowych, zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów,
- całkowicie opanował wiadomości i umiejętności z poziomu rozszerzonego dla danej klasy,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.

Ocena dobrą

Otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach,
- bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków,
- w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym,
- przy pomocy nauczyciela realizuje zadania i doskonali umiejętności z poziomu rozszerzonego,
- pracuje starannie i sumiennie, angażuje się w przebieg lekcji oraz przygotowuje się do zajęć, na każdych zajęciach posiada strój,
- wykazuje stały poziom umiejętności ruchowych,
- dba o swoją sprawność fizyczną i stara się ją rozwijać,
- posiada podstawowe wiadomości określone programem,
- zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach,
- jest obecny na wszystkich sprawdzianach.

Ocena dostateczną

Otrzymuje uczeń, który:

- nie bierze czynnego udziału w zajęciach,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę grupy rówieśniczej, sportowej,
- stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- wykazuje braki w wiadomościach z kultury fizycznej,
- jest nieprzygotowany notorycznie do lekcji – nie przynosi stroju sportowego, nie ćwiczy,
- bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły, prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Ocena dopuszczającą

Otrzymuje uczeń, który:

- nie bierze czynnego udziału w zajęciach,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę grupy rówieśniczej, sportowej,
- wykazuje duże braki w zakresie wiadomości z kultury fizycznej,
- stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- jest nieprzygotowany notorycznie do lekcji – nie przynosi stroju sportowego, nie ćwiczy,
- wykonuje tylko niektóre zadania przy pomocy nauczyciela, nie przestrzega zasad czystej rywalizacji i zasad kulturalnego kibicowania.

Ocena niedostateczną

Ocena niedostateczna nie jest przewidziana, jednak otrzymuje ją uczeń, jeśli:

- nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu,
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej np. notoryczny brak stroju,
- świadomie i z premedytacją łamie podstawowe zasady bezpieczeństwa,
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną,
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami, nie stara się naprawić tych błędów mimo zachęcania i pomocy ze strony nauczyciela i współuczniów,
- nie potrafi dokonać samokontroli i samooceny swojej niskiej sprawności fizycznej wynikającej z niewiedzy z zakresu kultury fizycznej.

Szczegółowe kryteria oceny

I. Pod względem wiadomości

- **Ocena celująca:** Uczeń stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych gier sportowych nauczanych na lekcjach, przestrzega przepisów BHP, regulaminu sali i boiska, stosuje zasady fair play, organizuje zajęcia dla kolegów. Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego, motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie.
- **Ocena bardzo dobra:** Stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów, przestrzega BHP i regulaminów, stosuje zasady fair play, organizuje zajęcia dla kolegów. Posiada wiedzę o rozwoju fizycznym i motorycznym oraz o wydarzeniach sportowych.
- **Ocena dobra:** Stosuje przepisy i zasady gier sportowych, przestrzega BHP i regulaminów, gra fair play, podejmuje próby organizacji zajęć dla kolegów. Posiada podstawową wiedzę o rozwoju fizycznym i wydarzeniach sportowych.
- **Ocena dostateczna:** Stosuje niektóre przepisy i zasady gier, przestrzega BHP i regulaminów. Posiada dostateczną wiedzę o rozwoju fizycznym oraz przeciętną wiedzę o wydarzeniach sportowych.
- **Ocena dopuszczająca:** Stosuje niektóre przepisy i zasady, przestrzega BHP i regulaminu. Posiada niewielką wiedzę o rozwoju fizycznym i niską wiedzę o wydarzeniach sportowych.

II. Pod względem umiejętności

- **Ocena celująca:** Spełnia warunki na ocenę bardzo dobrą, potrafi omówić technikę. Pełni rolę asystenta nauczyciela, asekuruje i zachęca innych. Wykonuje elementy wykraczające poza program nauczania.
- **Ocena bardzo dobra:** Wykonuje ćwiczenia samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie, dokładnie, pewnie i estetycznie.
- **Ocena dobra:** Wykonuje ćwiczenia samodzielnie i prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi i mniej dokładnie.
- **Ocena dostateczna:** Wykonuje ćwiczenia niepewnie, z dużymi błędami technicznymi, z małą płynnością, wymaga pomocy nauczyciela.
- **Ocena dopuszczająca:** Ćwiczenia wykonuje bardzo niechętnie, z dużymi błędami, wymaga ciągłej pomocy i korekty. Nie wykazywał zaangażowania podczas lekcji.

Program nauczania – podział na działy

Dział	Wymagania i umiejętności
Lekkoatletyka	1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych; 2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów; 3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód; 4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty; 5. wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową; 6. wykonuje skok z miejsca obunóż; 7. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną; 8. wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy.
Mini koszykówka	1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką; 2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu; 3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika; 4. wykonuje podania i chwyty piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu; 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji;

Dział	Wymagania i umiejętności
	6. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu; 7. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa; 8. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości; 9. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych.
Mini piłka siatkowa	1. przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską; 2. porusza się różnymi sposobami po boisku; 3. wykonuje koszyczek siatkarski; 4. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym; 5. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem; 6. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości; 7. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych.
Mini piłka ręczna	1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką; 2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyt w miejscu i w biegu; 3. wykonuje kozłowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu; 4. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji; 5. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny; 6. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych.
Piłka nożna	1. porusza się po boisku z piłką i bez piłki; 2. wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem; 3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu; 4. wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu; 5. stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych.
Gimnastyka	1. wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski; 2. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego; 3. wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu; 4. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył; 5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat; 6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.
Gry rekreacyjne	Badminton: 1. porusza się po boisku w ataku i w obronie; 2. wykonuje chwyt forhendowy rakiетки; 3. wykonuje uderzenia pojedyncze w parach; 4. wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach; 5. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton. Tenis stołowy: 1. wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę; 2. wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu; 3. wykonuje proste uderzenie piłeczki;

Dział	Wymagania i umiejętności
	4. porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej; 5. wykonuje uderzenie piłeczki forhendem; 6. wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem; 7. wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej; 8. stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis.