

Obszar oceny	Kryteria		Wymiar godzinowy	OCENA					
				6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 Dostateczna	2 Dopuszczająca	1 niedostateczna
<b>Systematyczność</b>	Maksymalna liczba opuszczonych lekcji bez usprawiedliwienia (NB)	Suma w miesiącu NB + SP + NC + BS	10 godzin/tyg. - ocena raz na miesiąc	0	1-4	5-8	9-14	15-20	21 ≤
	Maksymalna liczba spóźnień (SP)								
	Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (NC+ BS)		4 godziny/tyg. - ocena raz na miesiąc	0	1-2	3-4	5-6	7-8	9 ≤
	Zwolnienia lekarskie (L) – powyżej 1 tyg. uczeń nie może otrzymać oceny celującej, a powyżej 2 tyg. – uczeń nie jest oceniany z tego obszaru w miesiącu.		Przedłożenie przez ucznia zwolnień od rodziców (R) z więcej niż 1 godziny wychowania fizycznego w miesiącu uniemożliwia mu otrzymanie oceny celującej, a z więcej niż 4 godzin – oceny bardzo dobrej z tego obszaru.						
Do uzyskania końcoworocznej oceny celującej z przedmiotu wymagane jest zdobycie co najmniej ośmiu miesięcznych ocen z obszaru systematyczności w danym roku szkolnym.									
<b>Aktywność</b>	Poprzez aktywność rozumiemy zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i aktywne uczestnictwo w grach i zabawach, pozytywny stosunek do przedmiotu, przestrzeganie zasad fair play, wysiłek i chęć do podnoszenia swojej sprawności fizycznej.							<b>Ocena raz na miesiąc</b>	
<b>Umiejętności</b>	<b>Ruchowe</b>			Ocena techniki indywidualnej z zakresu gier zespołowych, techniki wykonywania elementów gimnastycznych, tanecznych, testów sprawnościowych.				<b>Średnia z uzyskanych ocen w semestrze</b>	
	<b>Inne</b>			Umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.					
<b>Wiadomości</b>	W tym obszarze uczeń oceniany jest za znajomość przepisów gier zespołowych, bieżących informacji ze świata sportu, zasad profilaktyki zdrowotnej, zasad bezpieczeństwa i higieny w aktywności fizycznej.							<b>Średnia z uzyskanych ocen w semestrze</b>	
<b>Aktywność dodatkowa</b>	<b>Sport</b>	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w szkolnych zawodach sportowych (SZS) oraz we współzawodnictwie organizowanym przez kluby i stowarzyszenia sportowe. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.							
	<b>Rekreacja</b>	Przez aktywność dodatkową, w obszarze rekreacja, należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony www, itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami: 5 lub 6.							

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 4

### 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 jednym 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.
4. 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.
5. Uczeń wziął udział w co najmniej jednym zawodach sportowych, szkolnej imprezie rekreacyjno – sportowej jako zawodnik, czy pomocnik organizatora, co nie warunkuje otrzymania oceny bardzo dobrej.
6. 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

7. 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 obuwia 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. wyrok, 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 chwyty, 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: chwyty 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 podchwyt 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) przeskokiem 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.**