

# Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne

## WYMAGANIA EDUKACYJNE na poszczególne oceny

z **WYCHOWANIA FIZYCZNEGO** dla uczniów klas **IV**

Szkoły Podstawowej nr 1 w Krośniewicach

### kl. IV

#### **OBSZAR 1. Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych**

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<b>Ocenę celującą</b> otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"><li>– wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach</li><li>– jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój)</li><li>– wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania</li><li>– powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie</li><li>– systematycznie uczęszcza na zajęcia</li><li>– przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu</li><li>– chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li><li>– jest zaangażowany w działalność sportową szkoły</li><li>– chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych</li><li>– zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania</li><li>– prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą</li><li>– doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry”</li><li>– jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie</li><li>– właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica</li></ul>

<p><b>Ocenę bardzo dobrą</b> otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach jest aktywny i zaangażowana</li> <li>– jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)</li> <li>– staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania</li> <li>– systematycznie uczęszcza na zajęcia</li> <li>– przestrzega zasad fair play na boisku</li> <li>– dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li> <li>– jest koleżeński i kulturalny wobec innych</li> <li>– stara się stosować zasadę „czystej gry”</li> <li>– stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</li> </ul>
<p><b>Ocenę dobrą</b> otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach</li> <li>– z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze)</li> <li>– dość często jest nieobecny na zajęciach</li> <li>– potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych</li> <li>– w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie</li> <li>-zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</li> <li>– stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</li> </ul>
<p><b>Ocenę dostateczną</b> otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach</li> <li>– bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć</li> <li>– często jest nieobecny na zajęciach</li> <li>– powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale</li> <li>– nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego</li> <li>– nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych</li> <li>-zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</li> </ul>
<p><b>Ocenę dopuszczającą</b></p> <p>otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności</li> <li>– regularnie nie jest przygotowany do zajęć</li> <li>– bardzo często opuszcza zajęcia</li> <li>– powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi</li> <li>– bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</li> <li>– zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic.</li> <li>– nie zależy mu na innych , także z różnymi potrzebami</li> </ul>
<p><b>Ocenę niedostateczną</b></p> <p>otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać <b>żadnych</b> powierzonych mu zadań</li> <li>– wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu</li> <li>– do zajęć nigdy nie jest przygotowany</li> <li>-samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia</li> <li>– jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych</li> <li>– używa bardzo wulgarnego języka</li> <li>-z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach</li> </ul>

## **OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia**

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p><b>Ocenę celującą</b></p> <p>otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych</li> <li>– potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała</li> <li>– stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki</li> </ul>

	<p>jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 30m i 60m, bieg po ósemce, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem, Test Coopera, siła mięśni brzucha</li> <li>– stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.</li> <li>– wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego</li> <li>– inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową</li> </ul>
<p><b>Ocenę bardzo dobrą</b> otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych</li> <li>– opisuje ogólnie własną postawę ciała</li> <li>– stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym</li> <li>– w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, bieg po ósemce, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem, Test Coopera, siła mięśni brzucha</li> <li>– stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.</li> <li>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>– z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego</li> </ul>
<p><b>Ocenę dobrą</b> otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych</li> <li>– z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała</li> <li>– stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych</li> <li>– w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, bieg po ósemce, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych</li> <li>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>– przewrotu w przód wykonuje z błędami</li> </ul>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych</li> <li>– nie potrafi opisać własnej postawy ciała</li> <li>– nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych</li> <li>– w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, bieg po ósemce, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem, Test Coopera, siła mięśni brzucha</li> <li>– nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej</li> <li>– podejmuje próby wykonania przewrotu w przód</li> </ul>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych</li> <li>– w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę</li> <li>– osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, bieg po ósemce, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem, Test Coopera, siła mięśni brzucha</li> </ul>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach</b></li> <li>– nie podchodzi do ćwiczeń i testów sprawnościowych, pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu <b>żadnych</b> umiejętności ruchowych</li> <li>– nie przystępuje do testów sprawnościowych</li> <li>– nie uczestniczy w zajęciach</li> </ul>

### **OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej**

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p><b>Ocenę celującą</b></p> <p>otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej</li> <li>- bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia</li> <li>- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>- zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>- zna nazwiska wybitnych polskich sportowców</li> <li>- omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</li> <li>- doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>- zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>- wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> </ul>
<p><b>Ocenę bardzo dobrą</b></p> <p>otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych</li> <li>- potrafi opisać piramidę żywienia</li> <li>- zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców</li> <li>- zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</li> <li>-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> </ul>
<p><b>Ocenę dobrą</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> </ul>

<p>otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi krótko opisać piramidę żywienia</li> <li>- zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>- zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego</li> <li>- zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć</li> <li>-zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> </ul>
<p><b>Ocenę dostateczną</b> otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>- słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować,</li> <li>-potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika</li> <li>- zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>- popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia</li> <li>- słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> </ul>
<p><b>Ocenę dopuszczającą</b> otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>- bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować</li> <li>- słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>-niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości</li> <li>-nie zna żadnych regulaminów</li> </ul>
<p><b>Ocenę niedostateczną</b> otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań</b></li> <li>-nie chce przyswoić <b>żadnych</b> wiadomości dotyczących wychowania fizycznego</li> </ul>

	<p>-lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat</p> <p>-bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje</p>
--	---