

**WYMAGANIA EDUKACYJNE i KRYTERIA OCENIANIA**  
**z wychowania fizycznego kl. IV**  
**w roku szkolnym 2020/2021**

**I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
2. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
3. Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
4. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
5. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

**II Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
2. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
3. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
4. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
5. Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. 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;
2. Uczestniczy w mini grach;
3. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
4. Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
5. Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
6. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
7. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
8. Wykonuje marszobieg w terenie;
9. Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
10. Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

**III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
2. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
3. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
2. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
3. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
4. Wykonuje elementy samoasekuracji przy upadku, zeskoku.

**IV Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia,
2. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania;
4. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
2. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

**Podstawą oceny jest wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz postawa wyrażająca się stosunkiem wychowanka do przedmiotu, aktywności fizycznej i ruchowej.**

Każdego ucznia ocenia się indywidualnie mając na uwadze jego możliwości.

Ocenianiu podlegają:

1. Sumiennosc i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
2. Postawa ucznia przejawiająca się min.: chęcią i wkładanym wysiłkiem,
3. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, ustawiczna praca nad sobą, systematyczność, obowiązkowość, aktywność,
4. Przyjazny stosunek do współwiczających, przeciwnika,
5. Umiejętności praktyczne związane z kulturą fizyczną i zdrowiem, min. samokontrola i samoocena, organizacja sędziowanie różnych form rekreacyjno-sportowych,
6. Przygotowanie do zajęć ,
7. Dbałość o zdrowie (higiena osobista, estetyka stroju),
8. Przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków ucznia, oraz zasad fair play.

### **Metody, sposoby i częstotliwość oceny**

1. Zadania kontrolno-oceniające stopień opanowania umiejętności ruchowych.
2. Ocena za aktywność na lekcjach.
3. Częstotliwość oceniania ucznia – średnio jeden raz w miesiącu.
4. Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych otrzymuje ocenę cząstkową celującą.
5. Uczeń ma prawo do trzech nieprzygotowań (brak stroju) w jednym półroczu, czwarte nieprzygotowanie i każde kolejne to ocena niedostateczna.
6. Nauczyciel informuje rodziców o proponowanej ocenie na półroczu i koniec roku szkolnego.
7. W czasie nauczania zdalnego nauczyciel udostępnia (mail, dziennik elektroniczny, inny doraźny komunikator) uczniom materiały dotyczące danego tematu.
8. W przypadku zainteresowania ucznia otrzymaniem **oceny wyższej niż przewidywana** (o jeden stopień) uczeń uzgadnia z nauczycielem możliwość i warunki jej otrzymania (zgłasza to w ciągu trzech dni od daty otrzymania propozycji oceny).

Warunki poprawy (prace dodatkowe – np.: referat, opracowanie zestawu ćwiczeń, poprawa ostatniego sprawdzianu).

- Uczeń ma obowiązek posiadać odpowiedni do ćwiczeń strój sportowy: koszulka, spodenki w ciemnym kolorze, buty sportowe na jasnej podeszwie.
- Uczeń ma obowiązek przestrzegać regulaminów korzystania z obiektów i przyrządów sportowych, sprzętu sportowego zgodnie z ich przeznaczeniem

### **Prawa ucznia**

- Uczeń ma prawo do poprawy wyniku sprawdzianu. Sprawdzian można poprawiać jeden raz. W klasyfikacji nauczyciel uwzględnia lepszą ocenę
- Sprawdzian umiejętności ruchowych ma charakter ćwiczenia praktycznego i może odbyć się niezależnie od sprawdzianu z innego przedmiotu w danym dniu lub tygodniu
- Uczeń nieobecny na sprawdzianie po powrocie do szkoły ma obowiązek w ciągu tygodnia zgłosić się do nauczyciela w celu ustalenia terminu zaliczenia sprawdzianu. Termin zaliczenia może być indywidualnie wydłużony w uzasadnionych przypadkach (długa choroba, kontuzja) po uzgodnieniu z nauczycielem nie później jednak niż do końca klasyfikacji semestralnej/rocznej.

## **Kryteria oceny z wychowania fizycznego**

### **OCENA CELUJĄCA (6) UCZEŃ:**

- Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji, rozwija własne uzdolnienia sportowe.
- Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową.
- Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczane zgodnie z programem.

- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

#### **OCENA BARDZO DOBRA (5) UCZEŃ:**

- Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym.
- Jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny w kształtowaniu swojego rozwoju psychofizycznego.
- Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości i umiejętności w praktyce.
- Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego. Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- Uczestniczy w zawodach szkolnych.
- Opanował pełen zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

#### **OCENA DOBRA (4) UCZEŃ:**

- Opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym.
- Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi.
- Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela, nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem.
- Wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.
- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej.
- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

#### **OCENA DOSTATECZNA (3) UCZEŃ:**

- Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami.
- Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu.
- Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji.
- Nie wykazuje aktywności na lekcjach.
- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

#### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2) UCZEŃ:**

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest często nieprzygotowany do zajęć.
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.
- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

#### **OCENA NIEDOSTATECZNA (1) UCZEŃ:**

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej.
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami lub niechętnie.
- Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń.
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia – utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się.

### **Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego**

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za brak stroju.

Dopuszcza się zgłoszenie niedyspozycji przez ucznia jeśli zaistniała w szkole.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza. Na podstawie opinii lekarza uczeń może być zwolniony z wykonywania niektórych ćwiczeń podczas lekcji. Decyzję o ograniczeniach podejmuje dyrektor szkoły.

Dłuższa niedyspozycja na zajęciach wychowania fizycznego – wymagane zwolnienie lekarskie.

W czasie niedyspozycji uczennice mogą być zwalniane z określonych ćwiczeń -nie zwalnia ich to jednak z uczestnictwa w zajęciach.

Dopuszcza się pięć zwolnień (w jednym półroczu), z ćwiczeń na wychowaniu fizycznym od rodzica (przy czym zwolnienia dotyczy tylko i wyłącznie pojedynczych zajęć).

### **Obniżenie wymagań edukacyjnych, zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego, egzaminy sprawdzające i poprawkowe.**

1. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

2. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego.

Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię psychologiczno - pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony(a)".

3. Uczeń ma prawo do składania egzaminów sprawdzających i poprawkowych.