

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych  
śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego,  
klasa IV a, nauczyciel: Piotr Ziętek, rok szkolny: 2020/2021, na podstawie art.  
44b ust 8 o systemie oświaty**

**Wymagania ogólne kształcenia i wychowania fizycznego obejmują :**

- Kształcenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju oraz sprawności fizycznej
- Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej
- Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych
- Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej

**Szczegółowe wymagania edukacyjne :**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą a ponadto:**

- Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy
- Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej
- Używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły
- Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego
- Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich

W zakresie **wiedzy** uczeń :

- Znakomicie zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego
- Bezbłędnie pisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
- Wymienia wszystkie osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- Rozpoznaje najważniejsze wybrane zdolności motoryczne człowieka

- Właściwie rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- Wymienia wszystkie cechy prawidłowej postawy ciała
- Opisuje bardzo szczegółowo sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych
- Rozróżnia bezbłędnie pojęcia techniki i taktyki
- Wymienia wszystkie miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
- Opisuje szczegółowo, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- Opisuje dokładnie piramidę żywieniową
- Opisuje zasady zdrowego odżywiania
- Opisuje zasadę doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych

W zakresie **umiejętności** :

- Zna i respektuje wszystkie zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
- Zawsze wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
- Bardzo sprawnie posługuje się przyborem sportowym zgodnie z ich przeznaczeniem
- Wykonuje najważniejsze elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku
- Bezbłędnie dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki
- Mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim, sobie i innym uczniom
- Wzorcowo wykonuje próbę mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa
- Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne, będąc wzorem dla innych
- Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- Wykonuje poprawnie, ale nie zawsze efektywnie :
  - 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 mini grach
- Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową stosując przepisy w grze uproszczonej
- 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
- Przestrzega systematycznie zasad higieny osobistej i czystości odzieży
- Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który :**

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy , ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych przyczyn
- Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej
- Używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły
- Chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego
- Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy

**W zakresie wiedzy :**

- Zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego
- Właściwie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
- Wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
- Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- Wymienia niemal wszystkie cechy prawidłowej postawy ciała
- Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych
- Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki
- Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
- Właściwie opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- Wymienia podstawowe elementy piramidy żywieniowej
- Wymienia zasady zdrowego odżywiania
- Posiada dobrą wiedzę na temat doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych

**W zakresie umiejętności :**

- Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
- Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
- Bardzo dobrze posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
- Wykonuje elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku
- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki
- Mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim
- Bezbłędnie wykonuje próbę mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa
- Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne
- Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- Bardzo dobrze wykonuje i stosuje w grze :
  - kożłowanie 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
- Chętnie uczestniczy w mini grach
- Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową stosując przepisy w grze uproszczonej
- Potrafi wykonać przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych
- Wykonuje właściwie układ gimnastyczny lub taneczny zaproponowany przez nauczyciela
- Wykonuje właściwie bieg krótki ze startu wysokiego
- Wykonuje marszobiegi w terenie
- Poprawnie wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem
- Bardzo dobrze zna i zazwyczaj stosuje zasady higieny osobistej i czystości odzieży
- Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

#### **Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który :**

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy , ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych przyczyn
- Nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej
- Nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły

- Sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego

W zakresie **wiedzy** :

- Zna większość punktów regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego
- Dobrze opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
- Wymienia kilka osób, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- Dobrze rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
- Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- Wymienia niemal wszystkie cechy prawidłowej postawy ciała
- Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych
- Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki
- Wymienia niektóre miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
- Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- Wymienia tylko podstawowe elementy piramidy żywieniowej
- Wymienia tylko najważniejsze zasady zdrowego odżywiania
- Posiada dobrą wiedzę na temat doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych

W zakresie **umiejętności** :

- Respektuje podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
- Wybiera miejsce do zabaw i gier ruchowych
- Dobrze posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
- Wykonuje elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku
- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała
- Mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim
- Właściwie wykonuje próbę mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa
- Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym nieliczne zdolności motoryczne
- Dobrze wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- Dobrze wykonuje i stosuje w grze :
  - kolejowanie 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

- Chętnie uczestniczy w mini grach
- Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową
- Potrafi wykonać przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych przy nieznacznej pomocy nauczyciela
- Wykonuje właściwie układ gimnastyczny lub taneczny zaproponowany przez nauczyciela ale mało efektywnie
- Wykonuje właściwie bieg krótki ze startu wysokiego ale z wynikiem dobrym
- Dobrze wykonuje marszobieg w terenie
- Poprawnie wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem, lecz na niezbyt długie odległości
- Zazwyczaj stosuje zasady higieny osobistej i czystości odzieży
- Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach ale z sugestią nauczyciela

#### **Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który :**

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy , ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych przyczyn
- Nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
- Często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły
- Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego

#### **W zakresie wiedzy :**

- Nie zna większość punktów regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego
- Dostatecznie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
- Wymienia wśród osób, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia tylko nauczyciela wychowania fizycznego
- Dobrze rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
- Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- Wymienia niemal wszystkie cechy prawidłowej postawy ciała
- Opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych
- Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki
- Wymienia niektóre miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
- Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia

- Wymienia tylko podstawowe elementy piramidy żywieniowej
- Wymienia tylko najważniejsze zasady zdrowego odżywiania
- Posiada dobrą wiedzę na temat doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych

W zakresie **umiejętności** :

- Respektuje podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
- Zna nieliczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
- Posługuje się przyborami sportowymi lecz nie zawsze zgodnie z ich przeznaczeniem
- Wykonuje nieliczne elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku
- Dokonuje niepoprawnie pomiarów wysokości i masy ciała
- Mierzy z pomocą nauczyciela tętno przed wysiłkiem i po nim
- Wykonuje próbę mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa z pomocą nauczyciela
- Nie potrafi demonstrować ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne
- Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała ale robi to niestarannie
- Dostatecznie wykonuje i stosuje w grze :
  - kolejowanie 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
- Niechętnie uczestniczy w mini grach
- Nie organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową
- Potrafi wykonać przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych przy znacznej pomocy nauczyciela
- Dostatecznie wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny zaproponowany przez nauczyciela i mało efektywnie
- Wykonuje właściwie bieg krótki ze startu wysokiego ale z wynikiem dostatecznym
- Wykonuje marszobieg w terenie ale nie uzyskuje zadawalających wyników
- Dostatecznie wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem, lecz na dość krótkie odległości
- Rzadko stosuje zasady higieny osobistej i czystości odzieży
- Tylko czasami przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach ale z sugestią nauczyciela

### Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który :

- Jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju
- Często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej
- Bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły
- Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego i nie bierze udziału w rozgrywkach klasowych

### W zakresie **wiedzy** :

- Nie zna regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego
- Nie opisuje zasad bezpiecznego poruszania się po boisku
- Nie wymienia wśród osób, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia tylko nauczyciela wychowania fizycznego
- Nie rozpoznaje wybranych zdolności motoryczne człowieka
- Nie rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- Nie wymienia cech prawidłowej postawy ciała
- Nie potrafi opisać wykonywania poznanych umiejętności ruchowych
- Myli pojęcia techniki i taktyki
- Wymienia niewłaściwe miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
- Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia wyłącznie przy nadzoru nauczyciela
- Nie zna podstawowych elementów piramidy żywieniowej
- Wymienia nieliczne zasady zdrowego odżywiania
- Posiada minimalną wiedzę na temat doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych

### W zakresie **umiejętności** :

- Sporadycznie respektuje podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
- Nie zna miejsc do zabaw i gier ruchowych w swojej okolicy
- Posługuje się przyborami sportowymi zazwyczaj nieudolnie i nie zawsze zgodnie z ich przeznaczeniem



- Wykonuje nieliczne elementy samoobrony przy upadku lub zeskoku tylko z asekuracją nauczyciela
- Nie dokonuje niepoprawnie pomiarów wysokości i masy ciała
- Nie potrafi zmierzyć tętna przed wysiłkiem i po nim
- Wykonuje próbę mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa tylko z pomocą nauczyciela
- Nie potrafi demonstrować ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne
- Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała ale robi to bardzo niestarannie
- Nieudolnie wykonuje i rzadko stosuje w grze :
  - koźlowanie 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
- Niechętnie uczestniczy w mini grach
- Nie organizuje w gronie rówieśników żadnych zabaw lub gier ruchowych
- Potrafi wykonać przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych przy wyłącznej pomocy nauczyciela
- Nie potrafi wykonać układu gimnastycznego lub tanecznego zaproponowany przez nauczyciela
- Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego ale z wynikiem niezadawalającym
- Wykonuje marszobieg w terenie ale nie uzyskuje zadawalających wyników
- Dostatecznie wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem, lecz na bardzo krótkie odległości
- Bardzo rzadko stosuje zasady higieny osobistej i czystości odzieży
- Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach ale wyłącznie z sugestią nauczyciela

**Opracował nauczyciel wychowania fizycznego:**

mgr Piotr Ziętek