

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego – klasa IV

Ocena celująca - 6

Uczeń samodzielnie, bezbłędnie i bez pomocy nauczyciela:

- prawidłowo wykonuje poznane ćwiczenia i zadania ruchowe;
- dokładnie i samodzielnie realizuje instrukcje dotyczące sposobu wykonania ćwiczeń;
- rozpoznaje i nazywa podstawowe zdolności motoryczne: siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację;
- prawidłowo wykonuje ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;
- prawidłowo mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz wskazuje różnicę między wartościami;
- prawidłowo wykonuje poznane próby sprawności fizycznej;
- potrafi samodzielnie opisać sposób wykonania poznanych ćwiczeń;
- prawidłowo wykonuje podstawowe elementy techniczne poznanych gier zespołowych;
- prawidłowo wykonuje kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu;
- wykonuje podania, chwyt i rzuty piłką zgodnie z poznaną techniką;
- prawidłowo prowadzi piłkę nogą;
- prawidłowo wykonuje odbicie piłki sposobem oburącz górnym;
- stosuje poznane elementy techniczne podczas prostych gier i zabaw;
- prawidłowo wykonuje przewrót w przód;
- wykonuje podstawowe ćwiczenia równoważne;
- samodzielnie wykonuje prosty układ gimnastyczny lub taneczny;
- prawidłowo wykonuje bieg krótki, marszobieg, skok w dal i rzut;
- zna i stosuje podstawowe przepisy poznanych gier;
- samodzielnie stosuje zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń;
- zna podstawowe zasady udzielania pomocy w sytuacjach związanych z aktywnością fizyczną;
- wyjaśnia znaczenie regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia;
- zna i stosuje podstawowe zasady prawidłowego odżywiania, higieny, odpoczynku i snu;

- rozpoznaje prawidłową postawę ciała i samodzielnie wskazuje sposoby jej kształtowania.

Ocena bardzo dobra - 5

Uczeń bezbłędnie, z niewielkimi wskazówkami nauczyciela:

- prawidłowo wykonuje poznane ćwiczenia i zadania ruchowe;
- poprawnie realizuje instrukcje nauczyciela dotyczące sposobu wykonania ćwiczeń;
- rozpoznaje i nazywa podstawowe zdolności motoryczne;
- prawidłowo wykonuje ćwiczenia kształtujące podstawowe zdolności motoryczne;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;
- prawidłowo mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku;
- prawidłowo wykonuje poznane próby sprawności fizycznej;
- prawidłowo wykonuje podstawowe elementy techniczne poznanych gier zespołowych;
- wykonuje kozłowanie, podania, chwyt i rzuty piłką;
- prawidłowo prowadzi piłkę nogą;
- wykonuje odbicie piłki sposobem oburącz górnym;
- stosuje poznane elementy techniczne podczas prostych gier;
- prawidłowo wykonuje przewrót w przód;
- wykonuje podstawowe ćwiczenia równoważne;
- wykonuje prosty układ gimnastyczny lub taneczny;
- poprawnie wykonuje bieg, marszobieg, skok w dal i rzut;
- zna i stosuje podstawowe przepisy poznanych gier;
- przestrzega zasad bezpiecznego wykonywania ćwiczeń;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania, higieny i odpoczynku;
- rozpoznaje prawidłową postawę ciała.

Ocena dobra - 4

Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi:

- poprawnie wykonać większość poznanych ćwiczeń i zadań ruchowych;
- wykonać instrukcje nauczyciela dotyczące sposobu wykonania ćwiczenia;

- rozpoznać podstawowe zdolności motoryczne;
- wykonać podstawowe ćwiczenia kształtujące siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację;
- wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;
- wykonać pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku;
- wykonać podstawowe próby sprawności fizycznej;
- wykonać podstawowe elementy techniczne poznanych gier zespołowych;
- wykonać kozłowanie piłki;
- wykonać podstawowe podania, chwyt i rzuty;
- wykonać prowadzenie piłki nogą;
- wykonać odbicie piłki sposobem oburącz górnym;
- wykonać przewrót w przód po przypomnieniu kolejnych etapów ćwiczenia;
- wykonać podstawowe ćwiczenia równoważne;
- wykonać prosty układ ruchowy;
- wykonać podstawowe zadania biegowe, rzutne i skoczne;
- rozpoznać i stosować podstawowe przepisy poznanych gier;
- korzystać ze sprzętu sportowego zgodnie z podaną instrukcją;
- stosować podstawowe zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń;
- wymienić podstawowe zasady higieny, zdrowego odżywiania i odpoczynku;
- rozpoznać prawidłową postawę ciała.

Ocena dostateczna - 3

Uczeń z pomocą nauczyciela, po wskazówkach i z nielicznymi błędami potrafi:

- wykonać proste ćwiczenia po pokazie i instruktażu;
- wykonać podstawowe zadania ruchowe zgodnie z podaną instrukcją;
- rozpoznać podstawowe zdolności motoryczne;
- wskazać podstawowe znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- wykonać proste ćwiczenia kształtujące podstawowe zdolności motoryczne;
- wykonać podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;
- wykonać pomiar tętna według instrukcji nauczyciela;
- podjąć i wykonać podstawowe próby sprawnościowe;

- wykonać podstawowe elementy gier zespołowych;
- wykonać kozłowanie piłki;
- wykonać proste podania i chwyt piłki;
- wykonać rzut do celu;
- wykonać prowadzenie piłki nogą;
- wykonać odbicie piłki po pokazie nauczyciela;
- wykonać przewrót w przód z odpowiednią pomocą i asekuracją;
- wykonać proste ćwiczenia równoważne;
- wykonać prosty układ ruchowy według wzoru;
- wykonać podstawowe zadania biegowe, rzutne i skoczne;
- rozpoznać podstawowe przepisy poznanych gier;
- stosować podstawowe zasady bezpieczeństwa po ich przypomnieniu;
- wymienić podstawowe zasady higieny i zdrowego odżywiania;
- wskazać prawidłową postawę ciała na podstawie przykładu.

Ocena dopuszczająca - 2

Uczeń z pomocą nauczyciela, po dokładnym pokazie, z wieloma błędami, ale podejmując próbę wykonania zadania potrafi:

- wykonać najprostsze ćwiczenia po dokładnym pokazie;
- wykonać proste instrukcje nauczyciela dotyczące sposobu wykonania ćwiczenia;
- podjąć próbę wykonania podstawowych zadań ruchowych;
- z pomocą nauczyciela rozpoznać wybrane zdolności motoryczne;
- wskazać podstawowe znaczenie ruchu dla zdrowia;
- wykonać najprostsze ćwiczenia kształujące sprawność fizyczną;
- wykonać podstawowe ćwiczenia kształujące prawidłową postawę ciała po dokładnym pokazie;
- podjąć próbę pomiaru tętna z pomocą nauczyciela;
- podjąć próbę wykonania prostych zadań sprawnościowych;
- podjąć próbę wykonania podstawowych elementów gier zespołowych;
- podjąć próbę kozłowania piłki;
- wykonać proste podanie lub chwyt piłki;

- podjąć próbę wykonania rzutu do celu;
- podjąć próbę prowadzenia piłki nogą;
- podjąć próbę odbicia piłki po pokazie;
- wykonać przewrót w przód z pomocą i asekuracją nauczyciela;
- wykonać proste ćwiczenia równoważne;
- odtworzyć prosty układ ruchowy według wzoru;
- wykonać podstawowe zadania biegowe, rzutne i skoczne;
- rozpoznać wybrane przepisy poznanych gier;
- korzystać ze sprzętu sportowego po wskazaniu właściwego sposobu jego użycia;
- rozpoznać podstawowe zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń;
- wymienić podstawowe zasady higieny;
- wskazać przykłady zdrowego odżywiania;
- rozpoznać prawidłową postawę ciała na podstawie pokazu.

Zasady oceniania

- Ocenie podlega **stopień opanowania wiadomości i umiejętności przewidzianych dla klasy IV.**
- Przy ocenianiu uwzględnia się przede wszystkim **poprawność wykonania ćwiczeń, stopień samodzielności, znajomość podstawowych wiadomości oraz stosowanie poznanych zasad w praktyce.**
- **Ocena celująca** oznacza samodzielne i bezbłędne wykonanie zadań, bez pomocy nauczyciela.
- **Ocena bardzo dobra** oznacza bezbłędne wykonanie zadań przy niewielkich wskazówkach nauczyciela.
- **Ocena dobra** oznacza wykonanie zadań z nielicznymi błędami z pomocą nauczyciela.
- **Ocena dostateczna** oznacza wykonanie zadań z pomocą nauczyciela, przy występowaniu błędów.
- **Ocena dopuszczająca** oznacza wykonanie lub podjęcie próby wykonania zadań z pomocą nauczyciela, mimo występowania wielu błędów. Kluczowe jest, aby uczeń **podejmował próbę wykonania zadania i wykazywał gotowość do udziału w ćwiczeniach.**
- Wyniki prób sprawności fizycznej **nie stanowią samodzielnego kryterium wystawienia oceny.** Służą przede wszystkim określeniu aktualnego poziomu sprawności i planowaniu dalszego rozwoju ucznia.

- W przypadku ograniczeń zdrowotnych wymagania dotyczące wykonywania określonych ćwiczeń **dostosowuje się do indywidualnych możliwości ucznia.**
- Ocena wyższa obejmuje wymagania określone dla ocen niższych oraz dodatkowy poziom samodzielności i poprawności wykonania.