

**Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klasy IV z wychowania fizycznego -
realizacja programu nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU”**

Klasa IV	
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:
<ol style="list-style-type: none"> 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2) mierzy tętno przed wysiłkiem 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;
Cele szczegółowe - treści do realizacji	
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ol style="list-style-type: none"> 1. wymienia zdolności motoryczne człowieka; 2. opisuje sposób pomiaru tętna; 3. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych; 4. opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej; 5. opisuje zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego; 6. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała; 2. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych; 3. przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku; 4. interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela; 5. wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia); podciągane kończyn górnych w zwisie; 6. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym); 7. wykonuje rzut piłką lekarską w tył;

	8. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność; 9. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała; 10. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.
2. Aktywność fizyczna	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:
<ol style="list-style-type: none"> 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3) rozróżnia pojęcie <i>technika</i> i <i>taktyka</i>; 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 <i>olimpiada</i> i <i>igrzyska olimpijskie</i>; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykonuje i stosuje w grze koźlowanie piłką w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza z miejsca, rzut i strzał piłką do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 2) uczestniczy w minigrach; 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 krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
Cele szczegółowe - treści do realizacji	

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ol style="list-style-type: none"> 1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych; 2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych; 3. rozróżnia pojęcia <i>technika</i> i <i>taktyka</i>; 4. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych; 5. wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw; 6. wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać do aktywności fizycznej; 7. wyjaśnia pojęcia <i>flagi</i> i <i>znicza olimpijskiego</i>, <i>olimpiady</i> i <i>igrzysk olimpijskich</i>; 8. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym; 9. wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe. 	<p>LEKKOATLETYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych; 2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów; 3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód; 4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty; 5. wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową; 6. wykonuje skok z miejsca obunóż; 7. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną; 8. wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy. <p>MINIGRY ZESPOŁOWE</p> <p>Minikoszykówka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką; 2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu; 3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika; 4. wykonuje podania i chwyt piłki oburącz w miejscu, w biegu; 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji; 6. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu; 7. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa; 8. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości; 9. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce; <p>Minipiłka ręczna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką; 2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyt w miejscu i w biegu; 3. wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu; 4. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji; 5. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny; 6. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych; <p>Minipiłka siatkowa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską; 2. porusza się różnymi sposobami po boisku;

3. wykonuje koszyczek siatkarski;
4. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;
5. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;
6. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości;
7. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej;

Minipiłka nożna

1. porusza się po boisku z piłką i bez piłki;
2. wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;
5. stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej.

GIMNASTYKA

1. wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył-przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski;
2. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
3. wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu;
4. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat;
6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

GRY REKREACYJNE

Badminton

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. wykonuje chwyt forhendowy rakiety;
3. wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;
4. wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach;
5. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;

Tenis stołowy

1. wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę;
2. wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;
3. wykonuje proste uderzenie piłeczki;
4. porusza się przy stole różnymi technikami kroków –

	<p>do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej; 5. wykonuje uderzenie piłeczki forhendem; 6. wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem; 7. wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej; 8. stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy; TANIEC 1. wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski); 2. łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny; 3. wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela; 4. wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole.</p>
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:
<p>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;</p>	<p>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 samoochrony przy upadku, zeskoku.</p>
Cele szczegółowe - treści do realizacji	
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
<p>1. objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych; 2. omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego; 3. podaje numery telefonów alarmowych; 4. wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p>	<p>1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa; 2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu; 3. podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych; 4. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów; 5. stosuje elementy samoasekuracji.</p>
4. Edukacja zdrowotna	

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:
1) opisuje znaczenie aktywności fizycznej 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;	1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;
Cele szczegółowe - treści do realizacji	
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
1. definiuje pojęcie aktywności fizycznej oraz jej wpływ na zdrowie; 2. wymienia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej; 3. wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci; 4. wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy; 5. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków; 6. opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy; 2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych; 3. dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych.

Obszary podlegające ocenianiu:

SYSTEMATYCZNOŚĆ

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową. Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zwolnienia od lekarza i nieobecności są również zaznaczane. Nie uznaje się zwolnienia od rodzica z ćwiczeń fizycznych na lekcji np. „po przebytej chorobie”. Uczeń ma wtedy możliwość niewykonywania zadań z obszaru „Umiejętności”, natomiast jest zobligowany do uczestniczenia lekcji w pozostałych obszarach.

Strój sportowy -Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane: posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego tj. (biała, szara, lub czarna koszulka, strój drużyny sportowej, wyłącznie sportowe spodenki, getry, dres i sportowe obuwie, sznurowane lub na rzepy). Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz biżuterii oraz posiadania długich lub sztucznych paznokci. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie. Obowiązuje jedna podsumowująca ocena w miesiącu. Ocena końcowa z tego obszaru to średnia ocen miesięcznych.

AKTYWNOŚĆ

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa (-) otrzymuje plus (+). Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

Plusy (+) uczniowie otrzymują za: przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywania ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów i zasad bhp oraz zasady fair play, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

Minusy (-) uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

Obowiązuje jedna podsumowująca ocena w miesiącu. Ocena końcowa to średnia ocen miesięcznych.

UMIEJĘTNOŚCI

Ruchowe: oceniana będzie technika wykonania elementów podczas gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Oceniane będą również testy i próby sprawnościowe w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości.

Inne: oceniana będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów np. klasowych, imprez itp.

WIADOMOŚCI

Oceniane będą również wiadomości z zakresu kultury fizycznej np. znajomość zasad gier zespołowych, edukacji zdrowotnej, bezpieczeństwa itp.

AKTYWNOŚĆ DODATKOWA

Sport

- Za reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych uczeń otrzymuje ocenę celującą.
- Za zdobycie punktowanego miejsca w zawodach gminnych, powiatowych, strefowych, wojewódzkich i ogólnopolskich otrzymuje dodatkową ocenę celującą.
- Za uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem otrzymuje ocenę celującą.

Rekreacja

- Przez aktywność dodatkową, w obszarze rekreacja, należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki itp.
W tym obszarze uczeń promowany jest oceną bardzo dobrą lub celującą.

Uczeń otrzymuje średnią ocenę z 4 lub 5 obszarów:

1. **Systematyczność – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.**
2. **Aktywność – aktywny udział na lekcji (brak minusów) – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.**

3. Umiejętności ruchowe i inne – oceny bieżące – cząstkowe za zaliczenie konkretnych umiejętności wskazanych w wymaganiach w odpowiedniej klasie.
4. Wiadomości -- oceny bieżące – cząstkowe – za wiadomości wskazane w wymaganiach w odpowiedniej klasie.
5. Aktywność dodatkowa- oceny bieżące- cząstkowe za każdą formę aktywności.

Ocena półroczna lub końcowa jest wypadkową oceną z tych 4 lub 5 obszarów.

5 obszar dotyczyć będzie tylko ucznia, który reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub podejmie się zdań dodatkowych.

Udział w zawodach NIE JEST PODSTAWĄ do wystawienia oceny celującej na półrocze lub koniec roku szkolnego!

Uczeń może poprawić ocenę z obszaru WIADOMOŚCI oraz UMIEJĘTNOŚCI . Uczeń jest zobowiązany do zaliczenia poszczególnych testów i prób sprawnościowych, z których nie posiada oceny cząstkowej w terminie uzgodnionym z nauczycielem, jednak nie później niż na miesiąc przed konferencją klasyfikacyjną.

Rozporządzenie MEN z 2015 roku mówi, iż uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego częściowo, ma być obecny na lekcjach i ma zostać oceniony.

Ocenie takich uczniów podlegać będzie systematyczność, obowiązkowość, postawa oraz wiadomości i umiejętności inne niż ruchowe.

Ocena niedostateczna nie wynika z braku możliwości czy braku uzdolnień ucznia. Należy ją traktować wyłącznie jako skutek całkowitej niechęci ucznia do przedmiotu i do pracy na lekcjach oraz braku zaangażowania.

UJĘCIE TABELARYCZNE

Kryteria		OCENA					
		6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostateczna	2 dopuszczająca	
Aktywność	W tym obszarze uczeń ma zadanie obronę oceny celującej. Stara się postępować tak, aby nie zdobyć minusa. Za brak	Ilość (-) w miesiącu	0	1	2	3	4

	aktywnego udziału uczniów może otrzymać minus. Uczeń może dostać minus również za złe zachowanie podczas aktywności fizycznej, niestosowanie zasad czystej gry itp.							
Systematyczność	<ul style="list-style-type: none"> - liczba opuszczonych lekcji bez uspr. - liczba spóźnień - liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia - brak odpowiedniego stroju. - biżuteria itp. 	<p>jedna ocena w każdym miesiącu</p> <p>- każdy brak to minus</p> <p>4 godziny/tyg. w przypadku dwóch godz. lekcyjnych w ciągu dnia liczymy jako jeden minus lub plus</p>	0	1	2	3	4	
Umiejętności	Ruchowe	Technika indywidualna wykonywania elementów gimnastycznych, tanecznych i innych. Testy i próby sprawnościowe.	Oceny cząstkowe w skali 6 - 1					
	Inne	Umiejętność						

		<p>prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.</p>	
--	--	--	--

<p>Wiadomości</p>	<p>W tym obszarze uczeń oceniany jest za wiadomości z zakresu kultury fizycznej np. znajomość zasad gier zespołowych, edukacji zdrowotnej, bezpieczeństwa itp.</p>	<p>Oceny cząstkowe w skali 6 - 1</p>
--------------------------	--	---

<p>Aktywność dodatkowa</p>	<p>Sport</p>	<p>Przez aktywność dodatkową, w obszarze sport, należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest oceną celującą. Za zdobycie punktowanego miejsca w zawodach gminnych, powiatowych, strefowych, wojewódzkich i ogólnopolskich otrzymuje dodatkową ocenę celującą.</p>
	<p>Rekreacja</p>	<p>Przez aktywność dodatkową, w obszarze rekreacja, należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki itp. W tym obszarze uczeń promowany jest oceną bardzo dobrą lub celującą.</p>