**Wychowanie fizyczne – klasa 4**

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Wymagania ogólne

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym   
i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

1. udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
2. stosowanie zasad bezpieczeństwa i kulturalnego zachowania podczas aktywności fizycznej;
3. poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

Wymagania szczegółowe

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcje zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (według MTSF),
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.

1. umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

* minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą,

- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

* minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

* minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,

- podanie jednorącz półgórne w marszu,

* minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzać oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Kryteria oceniania

*System klasowo-lekcyjny*

Śródroczna i roczna ocena z wychowania fizycznego jest wypadkową takich składników:

1. Stopień opanowania wymagań programowych:
   1. postęp umiejętności ruchowych,
   2. poziom wiedzy,
   3. postęp w usprawnianiu,
2. Aktywność:
   1. zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań,
   2. inwencję twórczą,
   3. udział w zawodach w różnorodnych rolach,
   4. udział w zajęciach pozalekcyjnych (sks) i pozaszkolnych,
3. Postawa ucznia:
4. dyscyplina podczas zajęć,
5. przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji,
6. przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych,
7. postawa ,,fair play” podczas lekcji,
8. higiena ciała i stroju (zmiennego),
9. współpraca z grupą.

*Zajęcia do wyboru*

Część prowadzona w systemie zajęć do wyboru (2 godziny tygodniowo).

Śródroczna i roczna ocena z wychowania fizycznego obejmuje:

* 1. frekwencję
  2. zaangażowanie ucznia w czasie zajęć.

\*Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego jest wystawiana po obliczeniu średniej arytmetycznej ocen cząstkowych.

Ocenę z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel realizujący podstawę programową po uwzględnieniu oceny wystawionej z zajęć do wyboru.

STOPIEŃ CELUJĄCY:

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**

* charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
* wkłada bardzo duży wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z zajęć wychowania fizycznego,
* uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,
* wychodzi z inicjatywą pomocy nauczycielowi w organizowaniu zajęć wychowania fizycznego,
* wychodzi z inicjatywą organizowania działań podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej, systematycznie i bardzo aktywnie bierze udział we wszystkich działaniach,

1. **systematycznego udziału w aktywności w trakcie zajęć:**

* aktywnie uczestniczy we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego (w trakcie miesiąca 95 – 100%),
* wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
* w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**

* osiąga wysoki poziom umiejętności i wiedzy, postęp w usprawnianiu   
  z zakresu wychowania fizycznego,
* zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,

1. **aktywności fizycznej:**

* wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
* potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
* stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów   
  i rozgrywek sportowych w dyscyplinach indywidualnych i drużynowych na różnych szczeblach rozgrywek,

1. **wiadomości:**

* zalicza sprawdziany i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
* wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
* posiadł nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń w pełnym zakresie.

STOPIEŃ BARDZO DOBRY:

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**

* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
* wkłada bardzo duży wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z zajęć wychowania fizycznego,
* uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym, reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,
* pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć wychowania fizycznego,
* bierze udział we wszystkich zajęciach i działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,

1. **systematycznego udziału w aktywności w trakcie zajęć:**

* aktywnie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego (w trakcie miesiąca 90 – 94%),
* pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
* stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**

* opanował zakres wymaganych umiejętności,
* zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,

1. **aktywności fizycznej:**

* potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach w dyscyplinach indywidualnych i drużynowych na różnych szczeblach rozgrywek,

1. **wiadomości:**

* zalicza sprawdziany i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
* wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
* posiadł nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.

STOPIEŃ DOBRY:

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**

* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* wkłada sporadyczny wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z zajęć wychowania fizycznego,
* bierze udział w zajęciach i działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,
* sporadycznie pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć wychowania fizycznego,

1. **systematycznego udziału w aktywności w trakcie zajęć:**

* nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego oraz wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach (w trakcie miesiąca 85 – 89%),
* w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**

* uczeń prezentuje dobrą sprawność fizyczną,
* zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
* raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,

1. **aktywności fizycznej:**

* potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

1. **wiadomości:**

* zalicza sprawdziany i testy na ocenę dobrą,
* wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
* troszczy się o higienę osobistą,

STOPIEŃ DOSTATECZNY:

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**

* nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
* rzadko wkłada wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z zajęć wychowania fizycznego,
* rzadko wykazuje chęć pomocy nauczycielowi w organizowaniu zajęć wychowania fizycznego,
* rzadko bierze udział w zajęciach i działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,

1. **systematycznego udziału w aktywności w trakcie zajęć:**

* uczeń systematycznie pracuje na zajęciach wychowania fizycznego   
  (w trakcie miesiąca 80 – 84%),
* w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**

* opanował podstawowe wymagania umiejętności i motoryczności   
  w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć wychowania fizycznego,
* zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,

1. **aktywności fizycznej:**

* potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

1. **wiadomości:**

* zalicza sprawdziany i testy na ocenę dostateczną,
* wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
* posiada nawyki higieniczno - zdrowotne,

STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY:

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**

* charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
* często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* nie uczestniczy w organizacji imprez rekreacyjnych przez zespół klasowy,
* bardzo rzadko wkłada wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z zajęć wychowania fizycznego,
* bardzo rzadko bierze udział w zajęciach i działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,
* bardzo rzadko wykazuje chęć pomocy nauczycielowi w organizowaniu zajęć wychowania fizycznego,

1. **systematycznego udziału w aktywności w trakcie zajęć:**

* wykazuje niską aktywność na zajęciach wychowania fizycznego lub często je opuszcza (w trakcie miesiąca 70 – 79%),
* w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie potrafi pokazać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**

* uczeń w minimalnym stopniu spełnia podstawowe wymagania programowe lub jest bliski ich spełnienia,
* zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, zdrowotnych lub rodzinnych,

1. **aktywności fizycznej:**

* potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

1. **wiadomości:**

* zalicza sprawdziany i testy na ocenę dopuszczającą,
* wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
* w ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne,

STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY:

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**

* charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
* bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
* wykazuje znaczące braki w integracji zespołowej i wychowaniu społecznym oraz zdrowotnym,
* nie wkłada wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków wynikających   
  z zajęć wychowania fizycznego,
* nie bierze udziału w zajęciach i działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,

1. **systematycznego udziału w aktywności w trakcie zajęć:**

* uczeń nie jest pilny i systematyczny na zajęciach wychowania fizycznego, często je opuszcza (w trakcie miesiąca poniżej 70%),
* w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie potrafi pokazać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
* nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje,

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**

* nie dba o fizyczny rozwój swego organizmu i nie czyni żadnych postępów w sprawności fizycznej,
* nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych   
  w programie nauczania,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, zdrowotnych lub rodzinnych,

1. **aktywności fizycznej:**

* nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

1. **wiadomości:**

* zalicza sprawdziany i testy na ocenę niedostateczną,
* wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
* nie opanował nawyków higieniczno-zdrowotnych.