

**WYMAGANIA NA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLASY IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ
OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
„RUCH – ZDROWIE DLA KAŻDEGO”
AUTORSTWA STANISŁAWA ŻOŁYŃSKIEGO**

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności). 6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 10. Osiąga sukcesy w międzyszkolnej rywalizacji sportowej.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się jedno nieprzygotowanie do zajęć na trzy tygodnie). 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia - zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione. 5. Przestrzega zasady fair play na boisku. 6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu). 3. Dość często jest nieobecny na zajęciach. 4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.
Obszar 2. Umiejętności ruchowe	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w 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. Potrafi prawidłowo wykonać zagrywkę w tenisie stołowym 3. Podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności. 4. Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić

	<p>wymagającą grę ruchową w gronie rówieśników, stosując wymyślone przez siebie przepisy.</p> <p>5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych.</p> <p>6. Wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny.</p> <p>7. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu.</p> <p>8. Technicznie prawidłowo wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.</p>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w 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.</p> <p>2. Potrafi zastosować swoje umiejętności techniczne w minigrach.</p> <p>3. Zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową.</p> <p>4. Z niewielkimi błędami wykona przewrót w przód, co najmniej z dwóch pozycji.</p> <p>5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.</p> <p>6. W miarę właściwie wykona skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu.</p> <p>7. Dość dobrze wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.</p>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w 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.</p> <p>2. Stosuje, w miarę możliwości, umiejętności techniczne w minigrach.</p> <p>3. Zorganizuje i przeprowadzi prostą zabawę lub grę ruchową.</p> <p>4. Stara się wykonać przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.</p> <p>5. Wykonuje, w miarę swoich możliwości, dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.</p> <p>6. Wykonuje skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu.</p> <p>7. Wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.</p>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Nie wykonuje i nie stosuje w grze: kozłowania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenia piłki nogą, podania piłki oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza z miejsca, rzutu i strzału piłki do bramki z miejsca, odbicia piłki oburącz sposobem górnym.</p> <p>2. Nie potrafi zastosować swoich umiejętności technicznych w minigrach.</p> <p>3. Nie potrafi zorganizować i przeprowadzić prostej zabawy lub gry ruchowej.</p> <p>4. Nie potrafi wykonać przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.</p> <p>5. Nie potrafi wykonać dowolnego układu gimnastycznego lub tanecznego.</p> <p>6. Bez zaangażowania wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</p> <p>7. Bez zaangażowania wykonuje rzut różnymi przyborami z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</p>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</p>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Nie wykonuje na zajęciach żadnych powierzonych mu zadań.</p> <p>2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek</p>

	aktywności na zajęciach.
Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Dokładnie opisuje zasady zdrowego odżywiania. 4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie. 6. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. 7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. 8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. 11. Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego, 12. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 13. Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. 14. Rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania. 4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie. 6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała. 7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. 8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. 11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 12. Wymienia poszczególne miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 13. Wyjaśnia ogólnie, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. 14. Rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrafi krótko opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Opisuje pobieżnie zasady zdrowego odżywiania. 4. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 5. Wymienia podstawowe zasady „czystej gry” w sporcie. 6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała. 7. Zna pobieżnie regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. 8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 10. Rozpoznaje niektóre zdolności motoryczne człowieka. 11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 12. Wymienia pojedyncze miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 13. Nie potrafi do końca wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.

	14. Myli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Popelnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej. 3. Myli zasady zdrowego odżywiania. 4. Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasad bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 5. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad „czystej gry” w sporcie. 6. Nie potrafi wymienić podstawowych cech prawidłowej postawy ciała. 7. Słabo zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. 8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 10. Nie rozpoznaje zdolności motorycznych człowieka. 11. Nie rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 12. Nie wymienia miejsc, obiektów i urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 13. Nie potrafi wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. 14. Nie rozróżnia pojęć „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. 4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. 5. Nie zna żadnych regulaminów.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.
Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne <i>(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)</i>	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą. 1. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów. 2. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 3. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 4. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 5. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 6. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 7. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 8. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. 10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych

	<p>stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>12. Potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy.</p> <p>13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</p> <p>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</p> <p>3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci.</p> <p>8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p>13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</p> <p>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</p> <p>3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</p> <p>6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci.</p> <p>8. Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.</p> <p>9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.</p> <p>10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>11. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>12. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p>

	<p>13. Stara się kreatywnie rozwiązywać problemy.</p> <p>14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażań. 3. Często stosuje przemoc wobec innych. 4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii. 7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować. 8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. 9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów. 10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych. 2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażań. 3. Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia. 5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii. 6. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. 7. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza. 8. Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych. 3. Używa bardzo wulgarnego języka. 4. Stanowi zagrożenie dla innych. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.