

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENĘ ŚRÓDROCZNA  
I KOŃCOWOROCZNA W ROKU SZKOLNYM 2023/2024  
DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ KLASA 4**

---

**Przedmiot** – Wychowanie fizyczne

**Program** – Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej – Krzysztof Warchoł, Rzeszów 2017, Wydawnictwo FOSZE

**Zasady obowiązujące na lekcji wychowania fizycznego** – zmienny strój sportowy: dres sportowy, koszulka, spodenki, białe skarpetki, obuwie sportowe na podeszwie jasnej (nie pozostawiające śladów na parkiecie). Ze względów bezpieczeństwa podczas lekcji wychowania fizycznego obowiązuje zakaz noszenia biżuterii z wyjątkiem małych kolczyków w uszach nie wystających poza płatek ucha. Uczniowie z długimi włosami (do ramion i dłuższych) są zobowiązani do związania włosów gumką podczas ćwiczeń. Uczniowie mogą zgłosić 3 nieprzygotowania (brak stroju) w semestrze, każdy kolejny skutkuje oceną niedostateczną. W przypadku braku możliwości aktywnego uczestnictwa w lekcji (kontuzja, niedyspozycja itp.) obowiązkiem ucznia jest okazanie zwolnienia od rodzica w zeszycie do korespondencji z podpisem opiekuna prawnego. Jeśli sytuacja przedłuża się powyżej 1 tygodnia (4h lekcyjne) wymagane jest zwolnienie lekarskie. Uczniowie zgłaszający niedyspozycję przynoszą zmienny strój sportowy w przeciwnym razie nauczyciel wpisuje nieprzygotowanie do lekcji.

**Sposoby Sprawdzania Osiągnięć Edukacyjnych Ucznia:**

- aktywność na lekcji
- postawa w trakcie zajęć
- postępy sprawności fizycznej
- sprawdziany umiejętności technicznych
- sprawdziany z wiedzy o kulturze fizycznej
- udział w rozgrywkach między klasowych, międzyszkolnych
- uczestnictwo w zajęciach dodatkowych
- działania na rzecz kultury fizycznej i sportu

**Wymagania edukacyjne:**

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- wykonuje próby sprawnościowe;
- demonstruje i wykonuje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne;
- potrafi wykonać w piłce koszykowej:
  - podania sprzed klatki piersiowej
  - kozłować prawą i lewą ręką, ze zmianą ręki kozłującej
  - zrobić zatrzymanie na jedno i dwa tempa
  - wykonać rzut do kosza po kozłowaniu
- potrafi wykonać w unihokeju:
  - prowadzić piłeczkę kijem

- przyjąć i podać piłkę kijem
- wykonać strzał na bramkę
- potrafi wykonać w piłce siatkowej:
  - odbijać sposobem górnym
  - kierować odbitą piłką w określone miejsce na boisku
  - zrobić zagrywkę
- potrafi wykonać w piłce nożnej:
  - uderzyć i przyjąć piłkę nogą w miejscu i w ruchu
  - prowadzić piłkę prostym podbiciem, wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy
  - prowadzić piłkę ze zmianą kierunku i omijaniem przeciwnika
- potrafi wykonać w piłce ręcznej:
  - podanie jednorącz i chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu
  - rzut piłki do bramki z miejsca i w marszu
  - kozłować piłkę po prostej ze zmianą ręki kozłującej
- potrafi wykonać w tenisie stołowym:
  - odbić i przyjąć piłkę w miejscu i poruszając się przy stole
  - zaserwować
- potrafi wykonać w badmintonie:
  - odbić i przyjąć lotkę
  - zaserwować
- potrafi rzucić i chwycić piłkę w grze „Dwa ognie”
- wykonuje konkurencje czwórboju LA (start niski i bieg na 60 m, skok w dal
- z rozbiegu, rzut piłeczką palantową, start wysoki i bieg na 600/1000 m.)
- uczestniczy w minigrach;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej;
- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- wykonuje marszobiegi w terenie;
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;

### **Ocena celująca (cel):**

Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, umiejętnościami, wiadomościami i przygotowaniem do lekcji. Swoją wzorową postawą zachęca i motywuje innych uczniów do aktywności i praktykowania zachowań prozdrowotnych na lekcji i poza nią. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,

jest wszechstronnie sprawny, systematycznie uczestniczy w działaniach podejmowanych na rzecz kultury fizycznej na terenie szkoły lub poza nią np.: bierze czynny udział w zaproponowanych przez nauczyciela zawodach, konkursach i olimpiadach, regularnie uczestniczy w zajęciach SKS, z własnej inicjatywy organizuje rekreacyjne lub sportowe formy aktywności, jest inicjatorem akcji propagujących zdrowy tryb życia (zachowania prozdrowotne) itp. Uczeń nieprzerwanie podnosi też poziom własnej sprawności fizycznej, odczuwa wewnętrzną potrzebę osobistego usprawniania się w wybranej przez siebie dyscyplinie sportu, kształtując tym samym umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające całonocnej aktywności fizycznej.

### **Ocena bardzo dobra (bdb):**

Uczeń całkowicie opanował materiał programowy. Charakteryzuje go wysokie zaangażowanie w pracę na lekcji oraz stopień przygotowania się do niej. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, jest sprawny fizycznie i osiąga duże postępy w usprawnianiu się. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktycznym działaniu. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń. Uczeń bierze też okazjonalnie udział w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej i sportu.

### **Ocena dobra (db)**

Uczeń w większości opanował materiał programowy jest sprawny fizycznie i bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków. Na lekcjach osiąga postępy w opanowaniu umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości i potrafi je wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem się. Jego postawa i stosunek do kultury fizycznej są pozytywne.

### **Ocena dostateczna (dst)**

Uczeń opanował materiał nauczania w stopniu przeciętnym ze znacznymi lukami. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną. Ćwiczy niepewnie i z większymi błędami technicznymi. Poprawnie wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia i wykazuje małe postępy w usprawnianiu się. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a swojej wiedzy nie umie wykorzystać w praktyce. Charakteryzuje go małe zaangażowanie w aktywność i pracę na lekcji, w swych działaniach kieruje się jedynie chęcią uzyskania pozytywnej oceny, jego stosunek do przedmiotu jest obojętny.

### **Ocena dopuszczająca (dop)**

Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma znaczne luki. Wykazuje niską sprawność fizyczną, niechętną postawę na lekcji i małe postępy w usprawnianiu. W swych działaniach popełnia dużo błędów i posiada niewielką wiedzę o kulturze fizycznej. Na zajęciach przejawia poważne braki w zakresie podstawowych umiejętności z wychowania fizycznego, nie stosuje się do wymagań związanych z przygotowaniem do lekcji. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy styl życia.

### **Ocena niedostateczna (ndst)**

Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program. Posiada bardzo niską sprawność fizyczną i nie czuje żadnej potrzeby usprawniania się. Wobec kultury fizycznej ma stosunek negatywny i lekceważący. Swoją postawą dezorganizuje pracę nauczyciela i stwarza zagrożenie dla bezpieczeństwa innych uczniów. Uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do lekcji, nie angażuje się też w żadne działania powierzone mu w trakcie lekcji przez nauczyciela. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy styl życia.