

Szkoła Podstawowa w Kamionie

wymagania edukacyjne na oceny śródroczne i roczne

przedmiot: wychowanie fizyczne

nauczyciel: Katarzyna Wiejak

klasa: IV

WYMAGANIA NA OCENĘ				
DOPUSZCZAJĄCĄ	DOSTATECZNĄ	DOBRA	BARDZO DOBRĄ	CELUJĄCĄ
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.				

<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna jedną zdolność motoryczną człowieka;</p> <p>- zna jedną cechę prawidłowej postawy ciała.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - dokonuje części pomiarów wysokości i masy ciała;</p> <p>- z pomocą nauczyciela mierzy tętno przed wysiłkiem;</p> <p>- demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące dowolną zdolność motoryczną;</p> <p>- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna tylko niektóre zdolności motoryczne człowieka;</p> <p>- zna pojęcie tętna spoczynkowego;</p> <p>- zna tylko niektóre cechy prawidłowej postawy ciała. W zakresie umiejętności. Uczeń: - z pomocą nauczyciela dokonuje części pomiarów wysokości i masy ciała;</p> <p>- z pomocą nauczyciela mierzy tętno przed i po wysiłku;</p> <p>- z pomocą nauczyciela demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - z pomocą nauczyciela dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna większość wybranych zdolności motoryczne człowieka;</p> <p>- zna pojęcie tętna spoczynkowego; - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</p> <p>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;</p> <p>- z pomocą nauczyciela demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - z pomocą nauczyciela dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego; - z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna wybrane zdolności motoryczne człowieka;</p> <p>- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</p> <p>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;</p> <p>- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;</p> <p>- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; - rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz interpretuje wyniki;</p> <p>- wykonuje i interpretuje wykonaną próbę siły mięśni brzucha, gibkości kręgosłupa, skoczności, szybkości; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>- zna i wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</p> <p>- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;</p>
---	--	--	---	--

II. Aktywność fizyczna.

<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela częściowo opisuje zasady dowolnej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - z pomocą nauczyciela wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - w pasywny sposób uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela częściowo opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</p> <p>- z pomocą nauczyciela częściowo opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca;</p> <p>- uczestniczy w mini grach;</p> <p>- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</p> <p>- podchodzi do wykonania przewrotu w przód;</p> <p>- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</p> <p>- wykonuje marszobiegi w terenie;- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;</p> <p>- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <p>- z pomocą nauczyciela opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <p>- z pomocą nauczyciela rozróżnia pojęcia technika i taktyka; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i 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>- uczestniczy w mini grach;</p> <p>- z pomocą nauczyciela organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</p> <p>- podchodzi do wykonania przewrotu w przód z różnych pozycji wyjściowych;</p> <p>- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</p> <p>- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <p>- rozróżnia pojęcia technika i taktyka;</p> <p>- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - w bardzo dobrym stopniu wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i 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>- uczestniczy w mini grach;</p> <p>- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</p> <p>- wykonuje marszobiegi w terenie;</p> <p>- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</p> <p>- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <p>- rozróżnia pojęcia technika i taktyka;</p> <p>- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie. W zakresie umiejętności. Uczeń: - wzorowo wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i 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>- uczestniczy w mini grach;</p> <p>- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</p> <p>- wykonuje marszobiegi w terenie; wykonuje rzut z miejsca i z</p>
--	---	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none">- wykonuje marszobieg w terenie;- wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;- bierze udział w konkursach zawodach sportowych.	<ul style="list-style-type: none">- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;- bierze udział w konkursach, zawodach sportowych.	<ul style="list-style-type: none">krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;- osiąga sukcesy w konkursach, zawodach sportowych lub posiada inne porównywalne osiągnięcia.
--	--	---	--	--

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna w bardzo niewielkim stopniu regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</p> <p>- zna jedną zasadę bezpiecznego poruszania się po boisku;</p> <p>- z pomocą nauczyciela wymienia osoby, do której należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <p>- rzadko respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>- rzadko wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</p> <p>- rzadko posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <p>- zna w niewielkim stopniu regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</p> <p>- z pomocą nauczyciela opisuje część zasad bezpiecznego poruszania się po boisku;</p> <p>- z pomocą nauczyciela wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <p>- często respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>- często wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</p> <p>- często posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <p>- zna znaczną część regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</p> <p>- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. W zakresie umiejętności. Uczeń: - prawie zawsze respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>- prawie zawsze wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - prawie zawsze posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <p>- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</p> <p>- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</p> <p>- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. W zakresie umiejętności. Uczeń: - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</p>
---	--	---	---

IV. Edukacja zdrowotna.

<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - w bardzo niewielkim stopniu opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</p> <p>- w bardzo niewielkim stopniu opisuje część piramidy żywienia i aktywności fizycznej;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela opisuje w małym stopniu jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - z pomocą nauczyciela opisuje część piramidy żywienia i aktywności fizycznej;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <p>- z pomocą nauczyciela opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</p> <p>- z pomocą nauczyciela opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; - opisuje zasady zdrowego odżywiania;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - opisuje i stosuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>- opisuje i stosuje zasady zdrowego odżywiania;</p>
--	---	---	---	--

<p>- w bardzo niewielkim stopniu opisuje część zasad zdrowego odżywiania;</p> <p>- w bardzo niewielkim stopniu opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - rzadko przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - rzadko przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</p>	<p>- z pomocą nauczyciela opisuje część zasad zdrowego odżywiania; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - czasem przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</p>	<p>- z pomocą nauczyciela opisuje zasady zdrowego odżywiania; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - często przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</p>	<p>- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - prawie zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</p>	<p>- opisuje i stosuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. W zakresie umiejętności. Uczeń: - zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</p>
<p>V. Kompetencje społeczne.</p>				

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzadko uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości; - z pomocą nauczyciela w małym stopniu wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - rzadko współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - z pomocą nauczyciela wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - często współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bardzo często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prawie zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad
--	--	---	---	---

<p>niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p>	<p>- rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p>	<p>aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p>	<p>- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p>	<p>którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p>
---	--	--	---	---

1. Przy ustalaniu oceny przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także aktywny udział ucznia w zajęciach wraz z aktywnością ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
3. Jednym z istotnych kryteriów oceny są zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych.