|  |
| --- |
| WYMAGANIA EDUKACYJNE – Wychowanie fizyczne – 4 KLASA Szkoła Podstawowa |
| **Uczeń otrzyma ocenę celującą, jeżeli:**   * opanuje w pełnym zakresie wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej tj.: rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; 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 próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; rozróżnia pojęcia technika i taktyka; wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie; 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; uczestniczy w minigrach; organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 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; wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; wykonuje marszobiegi w terenie; wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; wykonuje elementy samoasekuracji przy upadku, zeskoku; 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; przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach   * osiąga wyniki powyżej przewidzianych na ocenę bardzo dobrą * chętnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych i osiąga znaczące wyniki * jest zawsze przygotowany – posiada odpowiedni strój na lekcje wychowania fizycznego oraz aktywnie w nich uczestniczy * osiąga postęp w usprawnianiu się – poprawa w osiągnięciach * aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły |
| **Uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą, jeżeli:**   * opanuje w pełnym zakresie wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej (jw.) * ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin zawartych w programie nauczania * chętnie reprezentuje szkołę w zawodach szkolnych * osiąga widoczny postęp w rozwoju sprawności i umiejętności * jest przygotowany do zajęć – posiada odpowiedni strój na lekcje wychowania fizycznego oraz aktywnie w nich uczestniczy * wykazuje pozytywną postawę i stosunek do zajęć; uczestniczy w nich z zaangażowaniem |
| **Uczeń otrzymuje ocenę dobrą, jeżeli:**   * opanuje w pełni swoich możliwości wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej (jw.) * sporadycznie zdarzy mu się być nieprzygotowanym do zajęć – brak odpowiedniego stroju * aktywnie uczestniczy w zajęciach * większość ćwiczeń wykonuje dobrze * podejmuje wysiłek, stara się, jednak nie zawsze * brak stałej poprawy – wykazuje tendencje pojedynczo |
| **Uczeń otrzymuje ocenę dostateczną, jeżeli:**   * opanował materiał programowy na poziomie przeciętnym (jw.) * ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi * wykazuje niski postęp w usprawnieniu * na poziomie przeciętnym radzi sobie w poszczególnych dyscyplinach * jest często nieprzygotowany do zajęć – brak odpowiedniego stroju * przeszkadza na lekcjach, brak widocznego zaangażowania |
| **Uczeń otrzymuje ocenę dopuszczającą, jeżeli:**   * opanował materiał programowy znacznie poniżej poziomu przeciętnego (jw.) * opanował minimalną ilość wiadomości * ćwiczenia wykonuje niepewnie, niechętnie z dużymi błędami technicznymi * wykazuje bardzo mały postęp w usprawnieniu * jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć * nie uczestniczy aktywnie w lekcjach, nie wykazuje zaangażowania * przejawia duże braki w zakresie postawy i stosunku do wychowania fizycznego |