

## TRĘŚCI KSZTAŁCENIA I KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA 4B

Rok szkolny 2024/2025

### ***Cele kształcenia – wymagania ogólne***

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

### ***Treści kształcenia – wymagania szczegółowe***

#### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

##### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

##### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

#### **II. Aktywność fizyczna.**

##### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych,
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka,
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

## **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) 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,
- 2) uczestniczy w mini grach lub fragmentach gry,
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej,
- 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej,
- 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową,
- 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
- 8) wykonuje marszobieg w terenie,
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

## **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się w sali gimnastycznej i boisku sportowym,
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

## **IV. Edukacja zdrowotna.**

### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia,
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej,
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania,
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

### **Kompetencje społeczne. Uczeń:**

1. 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.
2. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.
3. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
4. Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.
5. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
6. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
7. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.
8. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.
9. Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.
10. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

**Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową następujących składników:**

**1. Umiejętności i aktywność:**

- zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do swoich maksymalnych możliwości
- umiejętności techniczne
- postęp w usprawnieniu
- inwencja twórcza
- aktywny udział w zajęciach
- reprezentowanie szkoły w zawodach
- udział w zajęciach pozalekcyjnych w ramach SKS
- uprawianie sportu wyczynowo (uzyskiwanie znaczących osiągnięć)

**2. Wiedza:**

- Wiadomości z zakresu realizowanej podstawy programowej (m.in. przepisy mini gier zespołowych, rozgrzewka, edukacja zdrowotna)

**3. Frekwencja - uczestnictwo w zajęciach:**

- spóźnienia
- nieobecności usprawiedliwione
- nieobecności nieusprawiedliwione

**4. Postawa ucznia:**

- dyscyplina podczas zajęć
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
- przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- postawa "fair play" podczas lekcji
- higiena stroju i ciała
- współpraca w grupie

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY:**

**Celujący (6)** – Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Osiąga duży postęp w usprawnianiu swoich zdolności fizycznych (np. poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Stosuje umiejętności w praktycznym działaniu: jest doskonały w różnych dyscyplinach i konkurencjach. Poziom wiedzy wykracza poza program danej klasy. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkursach, zawodach oraz w tworzeniu nowych rozwiązań. Jest bardzo zaangażowany na lekcji. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym. Reprezentuje barwy szkoły w rozgrywkach sportowych, bierze udział w mistrzostwach szkoły, bierze udział w zajęciach treningowych SKS-u lub w innym klubie sportowym. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

**Bardzo dobry (5)** – Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie. Osiąga wyniki według norm na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Osiąga poprawę w większości ćwiczeń. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Doskonale radzi sobie z większością ćwiczeń i wykazuje wysoki poziom umiejętności. Większość dyscyplin wykonuje na poziomie bardzo dobrym. Posiada bardzo duży zasób wiadomości z zakresu wychowania fizycznego. Umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań. Podejmuje duży wysiłek, wykazuje systematyczne starania. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły.

**Dobry (4)** – Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników, lecz nie w sposób systematyczny. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dobre postępy w tym zakresie. Opanowuje większość umiejętności w sposób właściwy. Dobrze radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. Sprawnie posługuje się wiedzą, zna większość zagadnień i pojęć z zakresu wychowania fizycznego. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, lecz jego starania nie są systematyczne.

**Dostateczny (3)** – Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki według norm na ocenę dostateczną. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Przeciętnie radzi sobie z większością dyscyplin sportowych. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia z zakresu wychowania fizycznego. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Uczestniczy w lekcji bez większego zaangażowania. Przejawia braki w zakresie postawy społecznej i w stosunku do kultury fizycznej.

**Dopuszczający (2)** – Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Posiada minimalne umiejętności fizyczne. Słabo radzi sobie z większością dyscyplin sportowych. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wykazuje zaangażowania podczas lekcji. Sporadycznie ćwiczy. Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego.

**Niedostateczny (1)** – Nie spełnia wymogów i założeń na ocenę dopuszczającą. Wykazuje się rażącym lekceważeniem przedmiotu.

**Obniżenie wymagań edukacyjnych, zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego:**

1. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
2. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię psychologiczno - pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony(a)".
3. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny.

**Postanowienia końcowe:**

1. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
2. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
3. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
4. Sytuacja wymieniona w punkcie 3 nie powoduje obniżenia oceny.

***Szymon Jochymek***