**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 4**

**na podstawie programu nauczania z wychowania fizycznego**

**dla klas IV- VIII Stanisława Żołyńskiego „Ruch-zdrowie dla każdego 2”**

* **Cele kształcenia- wymagania ogólne:**
* Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
* Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
* Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
* Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
* Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.
* **Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego -należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, jak również systematyczność (udział ucznia w zajęciach) oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**
* Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
* Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, do którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostowanie wymaganiom edukacyjnym wynikających z programu nauczania.

**1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

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 próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa

• demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne

• wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

 **2. Aktywność fizyczna :**

**Gimnastyka podstawowa**

• Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz z półprzysiadu do przysiadu podpartego

• Przejście równoważne po odwróconej ławeczce

• Skoki zawrotne przez ławeczkę gimnastyczną

**Lekkoatletyka**

• Bieg krótki (30 – 60 m) ze startu wysokiego z różnych pozycji wyjściowych

• Bieg na odcinku 300 – 600 m ze startu wysokiego

• Marszobieg w terenie płaskim

• Odbicie jednonóż i zeskok obunóż

• Rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem (piłka lekarska 1-2kg kg, piłka palantowa lub tenisowa)

• Skok w dal: z miejsca z odbicia obunóż, z miejsca z odbicia jednonóż, z krótkiego rozbiegu z odbicia jednonóż

**Mini koszykówka**

• Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej i chwyt oburącz w miejscu i w ruchu

• Kozłowanie piłki jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu

• Rzut piłki do kosza oburącz z miejsca

• Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

**Mini siatkówka**

• Poruszanie się krokiem odstawno – dostawnym

• Odbicie piłki sposobem oburącz górnym

• Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

**Mini piłka ręczna**

• Podania piłki jednorącz półgórne w miejscu i w ruchu

• Chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu

• Kozłowanie jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu

• Rzut piłki jednorącz z miejsca na bramkę

• Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

**Mini piłka nożna**

• Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą

• Strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca

• Wykonanie w/w elementów technicznych w grze uproszczonej i szkolnej

**3. Bezpieczeństwo w aktywności ruchowej :**

Uczeń:

• respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych na sali gimnastycznej, na boisku szkolnym , na korytarzu szkolnym

• wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier sportowych

• posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem

• wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku

**4. Edukacja zdrowotna:**

Uczeń:

• przestrzega zasad higieny osobistej oraz czystości odzieży

• przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

**KRYTERIA OCENIANIA:**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą i jest zawsze przygotowany do lekcji,

-osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości wynikających z podstawy programowej,

- przestrzega higieny osobistej, dba o estetyczny wygląd i prowadzi higieniczny tryb życia

-jest dla innych wzorem do naśladowania (prezentuje godną postawę)

-cechuje go wysoka kultura osobista i przestrzeganie zasad współżycia grupowego

-wykazuje troskę o bezpieczeństwo swoje i innych

-dba o sprzęt sportowy i chętnie podejmuje się czynności społecznych

-reprezentuje szkołę na zawodach sportowych

-osiąga sukcesy w zawodach sportowych

-przestrzega zasad „fair play”

-prowadzi zdrowy i aktywny tryb życia

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

-opanował zadania wynikające z podstawy programowej ,

-sumiennie wykonuje zadania i jest zawsze przygotowany do zajęć (dopuszczalne są 3 nieprzygotowania do lekcji w semestrze),

-jego postawa, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą zastrzeżeń

-wykazuje duże zaangażowanie na lekcji,

-stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania (w tym zasady „fair play”)

-rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne ,

-systematycznie doskonali sprawność fizyczną - poprawiając wyniki

-przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcji

-przystępuje do wszystkich sprawdzianów

-bierze udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych ( nie jest to jednak działalność systematyczna)

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

-sumiennie wywiązuje się z obowiązków

- jest przygotowany do zajęć (dopuszczalne są 3 nieprzygotowania do lekcji w semestrze),

-osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości,

-starannie i dokładnie wykonuje zadania i jest zaangażowany w przebieg lekcji,

-stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania (w tym zasady „fair play”)

-doskonali sprawność fizyczną,

-zna zasady higieniczno- zdrowotne

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

-nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,

-bywa często nieprzygotowany do zajęć,

-powierzone mu zadania wykonuje niestarannie,

-nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowaniu nowych umiejętności ruchowych

-wykazuje pewne braki w zakresie wychowania społecznego: bywa niekoleżeński, wulgarny, zdarzają mu się przypadki agresji

-nie wykazuje troski o postęp w rozwoju sprawności fizycznej

-nie stara się opanować podstawowych umiejętności ruchowych

-nie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych

-nie przejawia specjalnej troski o estetyczny wygląd i higienę osobistą

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

-przystąpił do wszystkich sprawdzianów

-biernie uczestniczy w zajęciach lub często je opuszcza,

-nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych,

-często jest nieprzygotowany do zajęć,

-ma lekceważący stosunek do powierzonych mu zadań, które wykonuje niestarannie i niedbale

-nie podejmuje żadnych prób w opanowaniu nowych umiejętności ruchowych i nie zależy mu na przyswojeniu żadnych nowych wiadomości

-jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia

-nie dba o swoją higienę osobistą

-łamie zasady bezpieczeństwa na zajęciach

-zachowuje się nieodpowiedzialnie i stwarza sytuacje zagrażające zdrowiu własnemu i innych

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

-nie przystąpił do wszystkich sprawdzianów

-ma lekceważący stosunek do zajęć i często je opuszcza,

-nie dba o fizyczny rozwój swojego organizmu i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,

-wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami,

-bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, regularnie nie przynosi właściwego stroju na lekcję

-jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia

-cechuje go agresja i aspołeczna postawa

-zachowuje się nagannie zagrażając zdrowiu własnemu i innych