Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 4B oparte na Programie: Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej Krzysztof Warchoł

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Postawa i kompetencje społeczne** | | | | |
| **ocena**  **dopuszczająca** | **ocena**  **dostateczna** | **ocena**  **dobra** | **ocena**  **bardzo dobra** | **ocena**  **celująca** |
| **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):**   * bardzo często jest nieprzygo- towany do lekcji, zapomina stro- ju * często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowot- nych, rodzinnych lub osobistych, * charakteryzuje się niskim po- ziomem kultury osobistej, * bardzo często używa nieodpo- wiednich sformułowań w kontak- tach interpersonalnych z rówie- śnikami w klasie oraz w stosun- ku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, * nie współpracuje z nauczycie- lami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowisko- wej kultury fizycznej, * nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sporto- wych, * nie uczęszcza na zajęcia spor- towo-rekreacyjne, * nigdy nie podejmuje indywidu- alnych formy aktywności fizycz- nej w czasie wolnym. | **(spełnia co najmniej 2 kryte- ria):**   * jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój spor- towy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, * nie ćwiczy na lekcjach z bła- hych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, * charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, * często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach inter- personalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do na- uczyciela czy innych pracowni- ków szkoły, * nie współpracuje z nauczycie- lami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowisko- wej kultury fizycznej, * nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sporto- wych, * nie uczęszcza na zajęcia spor- towo-rekreacyjne, * nigdy nie podejmuje indywidu- alnych formy aktywności fizycz- nej w czasie wolnym. | **(spełnia co najmniej 3 kryte- ria):**  -jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój spor- towy, ale zdarz mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,   * nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowot-   nych, rodzinnych lub osobistych,   * charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, * nie zawsze używa odpowied- nich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśni- kami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pra- cowników szkoły, * sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania   fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,   * bierze udział w klasowych   i szkolnych zawodach sporto- wych,   * nie uczęszcza na zajęcia spor- towo-rekreacyjne, * raczej nie podejmuje indywi- dualne formy aktywności fizycz- nej w czasie wolnym. | **(spełnia co najmniej 4 kryte- ria):**   * jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój spor- towy, ale sporadycznie nie bie- rze udziału w lekcjach z różnych powodów, * nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, * charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,   - używa właściwych sformuło- wań w kontaktach interpersonal- nych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły   * chętnie współpracuje z na- uczycielami wychowania fizycz- nego na rzecz szkolnej lub śro- dowiskowej kultury fizycznej, * reprezentuje szkołę w zawo- dach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym, * niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo- rekreacyjnych, * niekiedy podejmuje indywidual- ne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. | **(spełnia co najmniej 5 kryte- riów):**   * jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, * nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, * charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, * używa właściwych sformuło- wań w kontaktach interpersonal- nych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, * bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania   fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,   * reprezentuje szkołę w zawo- dach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich, * systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo- rekreacyjnych; * uprawia dyscypliny lub konku- rencje sportowe w innych klu- bach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy ak-   tywności fizycznej w czasie  wolnym. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Systematyczny udział i aktywności w trakcie zajęć** | | | | |
| **ocena**  **dopuszczająca** | **ocena dostateczna** | **ocena dobra** | **ocena bardzo dobra** | **ocena celująca** |
| **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):**   * w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć, * w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń czasie lekcji, * nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana druży- ny, * nie potrafi pokazywać i demon- strować umiejętności rucho- wych, * nie potrafi prowadzić roz- grzewki lub ćwiczeń kształtują- cych poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, * nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, * umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń, * bardzo często nie stosuje za- sady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących. | **(spełnia co najmniej 2 kryte- ria):**   * w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć, * w sposób dostateczny wykonu- je większość ćwiczeń w czasie lekcji, * nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana druży- ny, * nie potrafi pokazywać i demon- strować umiejętności rucho- wych, * nie potrafi prowadzić roz- grzewki lub ćwiczeń kształtują- cych poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, * nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodat- kowych uwag i zaleceń nauczy- ciela, * umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygoto- wać miejsce ćwiczeń, * często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, * dba o stan techniczny urzą- dzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktyw- ność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej pro- wadzącego zajęcia. | **(spełnia co najmniej 3 kryte- ria):**   * w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć, * w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, * dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, * nie potrafi pokazywać i demon- strować umiejętności rucho- wych, * prowadzi rozgrzewkę lub ćwi- czenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem mery- torycznymi metodycznym, * potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodat- kowych uwag i zaleceń nauczy- ciela, * umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygoto- wać miejsce ćwiczeń. | **(spełnia co najmniej 4 kryte- ria):**   * w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć, * w sposób bardzo dobry wyko- nuje większość ćwiczeń w cza- sie lekcji, * bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, * pokazuje i demonstruje niektó- re umiejętności ruchowe, * prowadzi rozgrzewkę lub ćwi- czenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, * potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, * umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygoto- wać miejsce ćwiczeń, * stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, * stara się dbać o stan technicz- ny urządzeń, przyborów   i obiektów sportowych szkoły. | **(spełnia co najmniej 5 kryte- riów):**   * w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć, * w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji, * wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, * pokazuje i demonstruje więk- szość umiejętności ruchowych, * prowadzi rozgrzewkę lub ćwi- czenia kształtujące bardzo po- prawnie pod względem meryto- rycznym i metodycznym, * potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, * umie samodzielnie przygoto- wać miejsce ćwiczeń, * w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, * poczuwa się do współodpo- wiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny** | | | | |
| **ocena**  **dopuszczająca** | **ocena dostateczna** | **ocena dobra** | **ocena bardzo dobra** | **ocena celująca** |
| **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):**   * zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte   w programie nauczania,   * wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dopuszczającą, * nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w któ- rych nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzin- nych lub zdrowotnych, * nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawno- ściowych, np. w ciągu roku szkolnego, * nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * nie oblicza wskaźnika BMI, * nigdy nie podejmuje indywidu- alnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej. | **(spełnia co najmniej 2 kryte- ria):**   * zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, * wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną, * nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w któ- rych nie uczestniczył   z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,   * nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * nie oblicza wskaźnik BMI, * nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawno- ściowych, np. w ciągu roku szkolnego, * nigdy nie podejmuje indywidu- alnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej. | **(spełnia co najmniej 3 kryte- ria):**  - zalicza większość testów  i próby sprawnościowych uję- tych w programie nauczania,   * wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą, * poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powo- dów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namo- wą nauczyciela, * uzyskuje niewielki postęp   w kolejnych próbach sprawno- ściowych, np. w ciągu roku szkolnego,   * dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * oblicza wskaźnik BMI, * raczej nie podejmuje indywi- dualnego programu treningowe- go w celu poprawy wyniku   w danej próbie sprawności fi- zycznej. | **(spełnia co najmniej 4 kryte- ria):**   * zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte   w programie nauczania,   * poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powo- dów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową na- uczyciela, * uzyskuje znaczny postęp   w kolejnych próbach sprawno- ściowych, np. w ciągu roku szkolnego,   * dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * oblicza wskaźnik BMI,   -czasami podejmuje indywidual- ny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej. | **(spełnia co najmniej 5 kryte- riów):**   * zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w progra- mie nauczania, * samodzielnie zabiega o po- prawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, której nie uczestniczył z ważnych powo- dów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, * uzyskuje bardzo znaczny po- stęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, * dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * oblicza wskaźnik BMI, * podejmuje indywidualny pro- gram treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawno- ści fizycznej. |
| **Aktywność fizyczna** | | | | |
| **ocena**  **dopuszczająca** | **ocena**  **dostateczna** | **ocena**  **dobra** | **ocena**  **bardzo dobra** | **ocena**  **celująca** |
| **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):**   * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażą- cymi błędami technicznymi lub taktycznymi, * wykonuje ćwiczenia zawsze   niezgodnie z przepisami lub | **(spełnia co najmniej 2 kryte- ria):**   * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z du- żymi błędami technicznymi lub taktycznymi, * wykonuje ćwiczenia prawie   zawsze niezgodnie z przepisami | **(spełnia co najmniej 3 kryte- ria):**   * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie- wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, * wykonuje ćwiczenia nie zaw-   sze zgodnie z przepisami lub | **(spełnia co najmniej 4 kryte- ria):**   * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie- wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, * ćwiczenia wykonuje zgodnie   z przepisami lub zasadami obo- | **(spełnia co najmniej 5 kryte- riów):**   * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicz- nych lub taktycznych, * ćwiczenia wykonuje zgodnie   z przepisami lub zasadami obo- |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| zasadami obowiązującymi  w konkurencjach indywidual- nych lub zespołowych,   * potrafi wykonać ćwiczenie   o bardzo niskim stopniu trudno- ści,   * wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza, * nie potrafi zastosować opano- wanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, * stopień opanowania umiejęt- ności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i roz- grywkach różnych szczebli. | lub zasadami obowiązującymi  w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,   * potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności, * wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do ko- sza, * nie potrafi zastosować opano- wanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, * stopień opanowania umiejęt- ności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i roz- grywkach różnych szczebli. | zasadami obowiązującymi  w konkurencjach indywidual- nych lub zespołowych,   * potrafi wykonać ćwiczenie   o przeciętnym stopniu trudności,   * wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, * nie potrafi zastosować opano- wanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, * stopień opanowania umiejęt- ności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i roz- grywkach różnych szczebli. | wiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespoło- wych,   * potrafi wykonać ćwiczenie   o znacznym stopniu trudności,   * wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza, * stosuje opanowane umiejętno- ści ruchowe w czasie gry wła- ściwej, w trakcie zajęć, * stopień opanowania umiejęt- ności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkol- nych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. | wiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespoło- wych,   * wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśla- dowania dla innych ćwiczących, potrafi wykonać ćwiczenie   o znacznym stopniu trudności,   * wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektyw- nie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza, * stosuje opanowane umiejętno- ści ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych, * stopień opanowania umiejęt- ności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w za- wodach i rozgrywkach różnych   szczebli. |
| **Wiadomości** | | | | |
| **ocena**  **dopuszczająca** | **ocena**  **dostateczna** | **ocena**  **dobra** | **ocena**  **bardzo dobra** | **ocena**  **celująca** |
| **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):**  - zalicza sprawdziany pisemne  i testy na ocenę dopuszczającą,  - stosuje niektóre przepisy  i zasady sportów indywidual- nych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,  - posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego  i motorycznego,  - wykazuje się niskim zakre- sem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. | **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):**   * zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną, * stosuje niektóre przepisy   i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wy- chowania fizycznego,   * posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i moto- rycznego, * wykazuje się przeciętnym za- kresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju   i za granicą. | **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):**   * zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą, * stosuje przepisy i zasady spor- tów indywidualnych oraz zespo- łowych, które były nauczane   w trakcie zajęć wychowania fizycznego,   * posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycz- nego, * wykazuje się dobrym zakre- sem wiedzy nt. bieżących wyda- rzeń sportowych w kraju i za granicą. | **(spełnia co najmniej 2 kryte- ria):**   * zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą, * stosuje prawie wszystkie prze- pisy i zasady sportów indywidu- alnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, * posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego   i motorycznego,  - wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju  i za granicą. | **(spełnia co najmniej 3 kryte- ria):**   * zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą, * stosuje wszystkie przepisy   i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wy- chowania fizycznego,  - posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego  i motorycznego,  - wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. |