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

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który**:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).

- Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.

- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.

- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.

- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą.

- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.

- Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

- Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.

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

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji(posiada wymagany strój sportowy).

- Jest aktywny na lekcji.

- Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.

- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.

- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.

- Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).

- Jest aktywny na lekcji.

- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

- Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.

- Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.

- Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.

- Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.

- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

- Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).

- Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

- Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.

- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.

- Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.

- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

- Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.

- Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).

- Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.

- Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną).

- Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

- Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych. ¬ Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

- Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego (ponad 50 % zajęć) oraz nie jest przygotowany do lekcji.

- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.

- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.

- Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

.

 **Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

 W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

 siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

 gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

 pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.

4) umiejętności ruchowe:

Lekka atletyka:

- technika skoku w dal

- technika biegu krótkiego

- technika rzutu piłeczką palantową

 gimnastyka:

‒ przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

 ‒ układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

 minipiłka nożna:

 ‒ prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,

‒ uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

 minikoszykówka:

‒ kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

‒ podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

 minipiłka ręczna: ‒ rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu, ‒ podanie jednorącz półgórne w marszu,

 minipiłka siatkowa:

 ‒ odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

Gry i zabawy rekreacyjne :

- gry w palanta

- nauka gry w kwadranta

- nauka gry w ringo

- nauka gry w tenisa stołowego

- rzuty i chwyty piłki - Gra „Dwa ognie”

 5) wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

 uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

 uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

 uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,

 uczeń zna nową piramidę żywienia

.