WYMAGANIA EDUKACYJNE

Wychowanie fizyczne klasa IV - nowa podstawa programowa.

Dział Podstawy Programowej	**Niedostateczny (1)**	**Dopuszczający (2)**	**Dostateczny (3)**	**Dobry (4)**	**Bardzo dobry (5)**	**Celujący (6)**
Aktywność *(aktywność, postawa i przygotowanie do zajęć)*	Celowo i uporczywie odmawia udziału w ćwiczeniach, wykazuje bierny opór przed wysiłkiem. Systematycznie brak mu stroju sportowego/gotowości do zajęć.	Wykazuje minimalne zaangażowanie i brak wewnętrznej motywacji do ćwiczeń. Często nie posiada odpowiedniego stroju sportowego; wymaga stałej mobilizacji ze strony nauczyciela.	Wykonuje polecenia bez wyraźnego zapału (minimalny wymagany wysiłek). Sporadycznie brak mu stroju sportowego, ale włącza się w zajęcia po poleceniu nauczyciela.	Chętnie i starannie podejmuje wysiłek fizyczny na zajęciach. Jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada strój), prezentuje dobrą motywację i sumienny stosunek do obowiązków.	Prezentuje wysoki poziom motywacji i stale, aktywne zaangażowanie. Zawsze w pełni przygotowany do lekcji, cechuje się dojrzałym podejściem do wysiłku i chęcią pokonywania własnych barier.	Wykazuje maksymalne zaangażowanie, niezwykłą pasję i wzorowy stosunek do przedmiotu. Samodzielnie inicjuje aktywności, z własnej woli wspiera i motywuje innych uczniów do wysiłku.

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe *(zwinność, brzuch, kręgosłup, postawa, równowaga, koordynacja)*	Celowo odmawia wykonania ćwiczeń zwinnościowych, wzmacniających, korygujących postawę i koordynacyjnych.	Wykonuje z pomocą 1-2 proste ćwiczenia zwinnościowe/wzmacniające; ma znaczne problemy z równowagą i koordynacją ruchową.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające brzuch, kręgosłup, 2 ćwiczenia zwinnościowe oraz proste ćwiczenia koordynacyjne w stałym tempie.	Poprawnie wykonuje 4 ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, dobiera ćwiczenia kształtujące postawę i wykonuje ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej.	Płynnie, dokładnie i technicznie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe, wzmacniające, równoważne i złożone zadania koordynacyjne bez pomocy.	Samodzielnie układa i demonstruje zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych, korygujących postawę oraz rozwijających koordynację ruchową dla grupy.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne: **Piłka nożna**	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada minimalnej wiedzy w tym zakresie.	Uczeń posiada minimalną wiedzę dotyczącą danej dyscypliny sportowej.	Uczeń prowadzi piłkę nogą w różnych kierunkach, potrafi wykonać podanie do partnera z bliskiej odległości.	Uczeń prowadzi piłkę nogą w różnych kierunkach, potrafi wykonać podanie do partnera z bliskiej odległości, zna podstawowe lub uproszczone zasady gry.	Uczeń prowadzi piłkę nogą w różnych kierunkach, potrafi wykonać podanie do partnera, zna podstawowe zasady gry, wykazuje się dużym	Sprawnie i płynnie prowadzi piłkę nogą ze zmianą kierunku oraz tempa. Wykonuje celne podania do partnera w ruchu oraz z większej odległości. Zna i stosuje zasady gry, podejmuje dobre

				Wykazuje się zaangażowaniem.	zaangażowaniem.	decyzje na boisku (otwieranie się na pozycję, podanie do lepiej ustawionego partnera) oraz aktywnie i w duchu fair play organizuje grę zespołu.
Siatkówka	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada minimalnej wiedzy w tym zakresie.	Uczeń posiada minimalną wiedzę dotyczącą danej dyscypliny sportowej.	Uczeń w asyście nauczyciela poprawnie układa dłonie i ręce do odbicia sposobem dolnym lub górnym i odbija piłkę w stronę siatki lub przez siatkę.	Uczeń samodzielnie, prawidłowo układa dłonie i ręce do odbicia, odbija na drugą stronę siatki. Wykonuje zagrywkę dowolnym sposobem. Zna podstawowe lub	Uczeń wykonuje zagrywkę, odbija piłkę z dużą powtarzalnością różnymi sposobami, zna podstawowe zasady gry.	Płynnie i z dużą powtarzalnością wykonuje odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w ruchu. Wykonuje powtarzalną, celną zagrywkę sposobem dolnym w pole gry po drugiej stronie

				uproszczone zasady gry. Wykazuje się zaangażowaniem.		siatki. Zna zasady gry i przepisy dotyczące przejść, a podczas gry aktywnie komunikuje się z partnerami na boisku.
Koszykówka	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada minimalnej wiedzy w tym zakresie.	Uczeń posiada minimalną wiedzę dotyczącą danej dyscypliny sportowej.	Uczeń potrafi kozłować ręką dominującą, rzuca piłkę do kosza w dowolny sposób.	Uczeń kozłuje piłkę w marszu lub truchcie, rzuca piłką do kosza, zna podstawowe lub uproszczone zasady gry. Wykazuje się zaangażowaniem.	Uczeń kozłuje piłkę w biegu, poprawnie technicznie rzuca piłkę do kosza, zna zasady gry umożliwiające grę właściwą.	Dynamicznie kozłuje piłkę w biegu ze zmianą ręki dominującej lub zmianą kierunku bez ciągłego patrzenia na piłkę. Prawidłowo technicznie rzuca do kosza z dystansu lub po zatrzymaniu (Zna zasady gry (błędy

						kroków, połowy) i sprawnie podaje do nie obstawionego partnera.
Tenis stołowy	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada minimalnej wiedzy w tym zakresie.	Uczeń posiada minimalną wiedzę dotyczącą danej dyscypliny sportowej.	Uczeń uderza piłkę zagraną przez partnera.	Uczeń z umiarkowaną dokładnością odbija piłkę na drugą stronę siatki, wykonuje zagrywkę, zna podstawowe zasady gry. Wykazuje się zaangażowaniem.	Uczeń z dużą powtarzalnością wykonuje zagrywkę, odbija piłkę z partnerem, zna zasady umożliwiające grę właściwą.	Z dużą powtarzalnością wykonuje zagrywkę oraz podstawowe uderzenia (*forehand* i *backhand*). Potrafi utrzymać dłuższą wymianę piłki z partnerem w kontrolowanym tempie. Zna pełne zasady gry (punktacja, zmiana serwującego) i wykazuje się dobrą taktyką

						podczas gry punktowej.
Frisbee ultimate	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada minimalnej wiedzy w tym zakresie.	Uczeń posiada minimalną wiedzę dotyczącą danej dyscypliny sportowej.	Uczeń chwyta i rzuca frisbee w dowolny sposób.	Uczeń wykonuje dokładne podanie frisbee na małej odległości. Zna podstawowe zasady gry. Wykazuje się zaangażowaniem.	Uczeń dokładnie podaje, łapie frisbee będąc w ruchu, podaje do partnera będącego w ruchu, zna zasady umożliwiające grę właściwą.	Wykonuje z dużą dokładnością rzuty dyskiem (np. *backhand*) na zróżnicowane odległości, także do partnera w ruchu. Pewnie łapie dysk w ruchu jedną lub obiema rękami. Zna zasady gry (*spirit of the game*, zakaz biegu z dyskiem) i efektywnie współpracuje z drużyną.

Dział III. Lekkoatletyka *(bieg, chód, sztafeta, rzut, bieg krótki, skok w dal, marszobieg)*	Unika prób biegowych, skocznościowych i rzutowych; odmawia udziału w zabawie sztafetowej.	Wykonuje bieg wolnym tempem, skok z miejsca i rzut lekkim przyborem w sposób podstawowy.	Zachowuje poprawną technikę biegu/chodu, wykonuje skok w dal z miejsca i rzut z wolnego biegu.	Prawidłowo wykonuje start wysoki, sprawnie przekazuje pałeczkę w sztafecie i dobrze rozkłada siły w marszobiegu.	Prezentuje dobrą technikę w biegach krótkich i wytrzymałościowych, rzutach oraz skoku w dal z miejsca.	Osiąga bardzo dobre wyniki techniczne w próbach lekkoatletycznych, demonstruje wzorową technikę.
Dział IV. Taniec *(układ taneczny przy muzyce, własna ekspresja)*	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych i próbach poruszania się przy muzyce.	Porusza się przy muzyce bez wyczucia rytmu, wykonując proste ruchy z pomocą.	Odtwarza prosty, podstawowy układ taneczny przy muzyce w grupie.	Wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce, utrzymując rytm i tempo.	Prezentuje płynny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	Tworzy autorską, kreatywną choreografię taneczną i angażuje w nią innych uczniów.
Dział V. Relaksacja i odprężenie *(ćwiczenia oddechowe i*	Przeszkadza podczas ćwiczeń wyciszających i odmawia udziału w relaksacji.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia rozciągające/oddechowe z wyraźną	Wykonuje wskazane ćwiczenia oddechowe i rozciągające po	Prawidłowo i samodzielnie wykonuje ćwiczenia rozciągające wspierające	Rozumie wpływ relaksacji na samopoczucie, poprawnie stosuje technikę	Potrafi dobrać i zaprezentować odpowiednie ćwiczenia rozciągające i oddechowe do

rozciągające, regeneracja)		pomocą nauczyciela.	wysiłku fizycznym.	regenerację organizmu.	głębokiego oddychania.	danego typu wysiłku.
Dział VI. Monitorowanie aktywności *(zdolności motoryczne, pomiar i interpretacja tętna)*	Uczeń nie podejmuje działań, nie posiada minimalnej wiedzy w tym zakresie.	Uczeń zna opisuje przykładowe test sprawności fizycznej.	Uczeń zna, opisuje i wykonuje przykładowe testy sprawności fizycznej.	Zna proste sposoby monitorowania aktywności (np. aplikacja, krokomierz) i potrafi zmierzyć swoje tętno po wysiłku.	Rozumie różnicę między tętnem spoczynkowym a tętna po wysiłku; potrafi odczytać dane z aplikacji lub krokomierza.	Potrafi zinterpretować reakcję swojego organizmu na wysiłek (np. wzrost tętna, zmęczenie) i wyciągnąć proste wnioski dotyczące potrzeby odpoczynku lub nawodnienia.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności *(regulaminy, urazy, strój, sprzęt, samoasekuracja)*	Celowo łamie regulaminy, posługuje się przyborami niebezpiecznie, stwarza zagrożenie.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa i dobiera strój wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem.	Zna regulamin sali/boiska, wymienia osoby pomagające przy urazie i posługuje się sprzętem bezpiecznie.	Dobiera strój do pogody, wykonuje samoasekurację (upadanie) oraz zna zasady zachowania nad wodą/w górach.	Samodzielnie dba o bezpieczne miejsce do gier, szanuje środowisko i zawsze przestrzega regulaminów.	Wzorowo dba o bezpieczeństwo grupy, natychmiast reaguje na zagrożenia i proponuje bezpieczne rozwiązania.
Dział VIII. Kompetencje społeczne *(fair play, olimpizm, szacunek, kibicowanie, emocje, inkluzja)*	Przejawia zachowania agresywne, wulgarne, wyklucza słabszych, łamie zasady fair play.	Uczestniczy w rywalizacji, ale ma trudności z akceptacją przegranej i współpracą.	Stosuje zasadę fair play, okazuje szacunek rywalowi i sędziemu, współdziała w grupie.	Efektywnie komunikuje się w zespole, szanuje poglądy innych i kulturalnie kibicuje.	Aktywnie motywuje mniej sprawnych, rozwiązuje konflikty bezkonfliktowo, nazywa emocje.	Lider i wzór postawy fair play; przeciwdziała wykluczeniu, wzmacnia poczucie własnej wartości innych.