

Wymagania edukacyjne

Wychowanie fizyczne – klasa 4

Klasa IV

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna - wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:

- rozumie znaczenie prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dla zdrowia człowieka;
- opisuje ogólnie zależność między sprawnością fizyczną a jakością życia człowieka;
- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
- wymienia przykłady prób sprawnościowych;
- wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego na sali gimnastycznej, boisku i w terenie naturalnym;
- opisuje, jak posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą;
- wymienia podstawowe wady postawy;
- wymienia podstawowe przyczyny powstawania wad postawy u dzieci.

W zakresie umiejętności uczeń:

- właściwie dobiera strój do konkretnej aktywności fizycznej;
- 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;
- wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
- demonstruje po jednym ćwiczeniu korygującym wybrane wady postawy;
- posługuje się stoperem i taśmą mierniczą;
- dokonuje pomiarów szybkości, skoczności, wytrzymałości i siły.

Obszar 2. Aktywność fizyczna - wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń: W zakresie umiejętności uczeń:

- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego podczas przebywania w terenie;
- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- rozróżnia pojęcia „technika” i „taktyka”;
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;
- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;
- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;
- wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych;
- wymienia zasady bezpieczeństwa podczas gry w unihokeja.

W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w 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;
- uczestniczy w minigrach;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- wykonuje: zagrywkę i odbicia w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicia lotki;
- wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu;
- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;

- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, opierając się na własnej ekspresji ruchowej;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- ćwiczy marszobieg w terenie;
- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem oraz skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;
- organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową.

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej - wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczniów:

- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;
- opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty;
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;
- wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja.

W zakresie umiejętności uczniów:

- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;
- właściwie dobiera strój do panującej pogody;
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna - wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczniów:

- wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- zna zasady zdrowego odżywiania;
- umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku;
- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;
- wyjaśnia, dlaczego należy wietrzyć klasę.

W zakresie umiejętności uczniów:

- przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży;
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;
- demonstrować innym uczniom prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce szkolnej;
- dobiera odpowiednie do pory roku obuwie i strój.

Szczegółowe kryteria oceniania z wychowania fizycznego

- ocena półroczna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania zarówno z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć do wyboru;
- przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia;
- bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach;
- ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne;
- na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria będące podstawą ocen;
- oceny uwzględniają wysiłek ucznia oraz zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości;
- bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego;
- ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona stopień wyżej za znaczne osiągnięcia sportowe lub inne szczególnie działania i zasługi;
- uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej;
- uczeń jest na bieżąco informowany o uzyskaniu danej oceny;
- rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodzicielskich.

Szczegółowe kryteria oceniania dla klasy IV

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).
3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.
4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności).
6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu.
7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.
9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.

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

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione.
5. Przestrzega zasady fair play na boisku.
6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę **dobłą** otrzymuje uczeń, który:

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).
3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
3. Często jest nieobecny na zajęciach.
4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.
5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Bardzo często opuszcza zajęcia.
4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.
2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.
4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w 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. Potrafi prawidłowo wykonać zagrywkę w tenisie stołowym.
3. Podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.
4. Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę ruchową w gronie rówieśników, stosując wymyślone przez siebie przepisy.
5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych.
6. Wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny.
7. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu.
8. Technicznie prawidłowo wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.

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

1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w 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. Potrafi zastosować swoje umiejętności techniczne w minigrach.
3. Zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową.
4. Z niewielkimi błędami wykona przewrót w przód, co najmniej z dwóch pozycji.
5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.
6. W miarę właściwie wykona skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu.
7. Dość dobrze wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.

Ocenę **dobłą** otrzymuje uczeń, który:

1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w 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. Stosuje, w miarę możliwości, umiejętności techniczne w minigrach.
3. Zorganizuje i przeprowadzi prostą zabawę lub grę ruchową.
4. Stara się wykonać przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.
5. Wykonuje, w miarę swoich możliwości, dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.
6. Wykonuje skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu.
7. Wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykonuje i nie stosuje w grze: kozłowania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenia piłki nogą, podania piłki oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza z miejsca, rzutu i strzału piłki do bramki z miejsca, odbicia piłki oburącz sposobem górnym.
2. Nie potrafi zastosować swoich umiejętności technicznych w minigrach.
3. Nie potrafi zorganizować i przeprowadzić prostej zabawy lub gry ruchowej.
4. Nie potrafi wykonać przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.
5. Nie potrafi wykonać dowolnego układu gimnastycznego lub tanecznego.
6. Bez zaangażowania wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
7. Bez zaangażowania wykonuje rzut różnymi przyborami z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.
2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.
3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykonuje na zajęciach żadnych powierzonych mu zadań.
2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.
3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

1. Potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej.
3. Dokładnie opisuje zasady zdrowego odżywiania.
4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.
5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie.
6. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
11. Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
12. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
13. Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.
14. Rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.

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

1. Potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej.
3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.
4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.
5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie.
6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.
7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
12. Wymienia poszczególne miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
13. Wyjaśnia ogólnie, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.
14. Rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

1. Potrafi krótko opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej.
3. Opisuje pobieżnie zasady zdrowego odżywiania.
4. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.
5. Wymienia podstawowe zasady „czystej gry” w sporcie.
6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.
7. Zna pobieżnie regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
10. Rozpoznaje niektóre zdolności motoryczne człowieka.
11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
12. Wymienia pojedyncze miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
13. Nie potrafi do końca wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.
14. Myli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. Nie potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Popołnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej.
3. Myli zasady zdrowego odżywiania.

4. Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasad bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.
5. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad „czystej gry” w sporcie.
6. Nie potrafi wymienić podstawowych cech prawidłowej postawy ciała.
7. Słabo zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
10. Nie rozpoznaje zdolności motorycznych człowieka.
11. Nie rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
12. Nie wymienia miejsc, obiektów i urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
13. Nie potrafi wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.
14. Nie rozróżnia pojęć „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.
3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.
4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.
5. Nie zna żadnych regulaminów.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.
2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.
3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach.

Kompetencje społeczne

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.
2. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów.
3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
5. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.
6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.
9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.
12. Potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy.
13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

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

1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.
2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.
3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.
4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.
6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej

samej i odmiennej płci.

8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.

9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.

10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.

11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.

12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.

13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.

2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.

3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.

4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.

5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.

6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.

7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.

8. Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.

9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.

10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.

11. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.

12. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.

13. Stara się kreatywnie rozwiązywać problemy.

14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego:

często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.

2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażań.

3. Często stosuje przemoc wobec innych.

4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.

5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.

6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.

7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować.

8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.

9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.

10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.

2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażań.

3. Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.

4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.

5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.
6. Nie chce dokonać ogólnej samoceny możliwości psychoruchowych.
7. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.
8. Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.
2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.
3. Używa bardzo wulgarnego języka.
4. Stanowi zagrożenie dla innych.
5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

Narzędzia pomiaru i skala oceniania

Narzędzia pomiaru

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych.
3. Testy, rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia.
4. Próby sprawności i wydolności fizycznej (wyniki prób sprawnościowych i wydolnościowych nie podlegają ocenie! Może jej natomiast podlegać wysiłek, jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania ww. prób).