

# Rok szkolny 2024/2025

## Klasa 4

### Ocenianie i klasyfikowanie z Wychowania Fizycznego

- 1. Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z Wychowania Fizycznego, wynikających z realizowanego programu nauczania**

#### 1.1 Sprawdziany praktyczne testy sprawnościowe

*Bieg na określony czas (np. 400m, 60m, 100m):*

- *Cel:* Ocena wytrzymałości i ogólnej kondycji fizycznej ucznia.
- *Opis:* Uczeń biegnie na czas określony dystans ( 400 metrów). Oceniana jest zarówno szybkość, jak i wytrzymałość ucznia.

*Wymagania:*

- 6 (celująca): Uczeń przebiega dystans w czasie poniżej 2 minut.
- 5 (bardzo dobry): Uczeń przebiega dystans w czasie 2:01-2:15 minut.
- 4 (dobry): Uczeń przebiega dystans w czasie 2:16-2:30 minut.
- 3 (dostateczny): Uczeń przebiega dystans w czasie 2:31-2:45 minut.
- 2 (dopuszczający): Uczeń przebiega dystans w czasie powyżej 2:46 minut.
- 1 (niedostateczny): Uczeń nie kończy biegu.

*Skok w dal: (z miejsca / z rozbiegu)*

- *Cel:* Ocena siły nóg, dynamiki ruchu i skoczności.
- *Opis:* Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca. Oceniana jest odległość skoku.

*Wymagania:*

- 6 (celujący): Skok powyżej 3 metrów.
- 5 (bardzo dobry): Skok 2,5-2,99 metry.
- 4 (dobry): Skok 2,49-2 metrów.
- 3 (dostateczny): Skok 1,99-1 metrów
- 2 (dopuszczający): Skok 0,5-0,99 metrów
- 1 (niedostateczny): Skok poniżej 0,5 metra.

*Test siły ( np. pompki, przysiady):*

- *Cel:* Ocena siły mięśniowej.
- *Opis:* Uczeń wykonuje jak największą liczbę pompek lub przysiadów w czasie 1 minuty.

*Wymagania:*

- 6 (celujący): 30 powtórzeń (lub więcej) w ciągu 1 minuty.
- 5 (bardzo dobry): 24-29 powtórzeń.
- 4 (dobry): 18-23 powtórzeń.
- 3 (dostateczny): 12-17 powtórzeń
- 2 (dopuszczający): 6-11 powtórzeń
- 1 (niedostateczny): mniej niż 5 powtórzeń

2. Zadania ruchowe ćwiczenia gimnastyczne (np. przewrót w przód, stanie na rękach)

- Cel: Ocena precyzji wykonania elementów gimnastycznych.
- Opis: Uczeń wykonuje określony zestaw ćwiczeń gimnastycznych, takich jak przewrót w przód, stanie na rękach czy skoki na materacu.

Oceniana jest poprawność techniczna oraz płynność ruchów.

Wymagania:

- 6 (celujący): Ćwiczenie wykonane poprawnie z pełną płynnością i kontrolą.
- 5 (bardzo dobry): Ćwiczenie wykonane z drobnymi błędami technicznymi, np. lekkie opóźnienie w wykonywaniu ruchu.
- 4 (dobry): Ćwiczenie wykonane z zauważalnymi błędami technicznymi.
- 3 (dostateczny): Ćwiczenie wykonane, ale z wyraźnymi błędami technicznymi (np. brak pełnej kontroli ciała).
- 2 (dopuszczający): Ćwiczenie wykonane z pomocą / asekuracją nauczyciela
- 1 (niedostateczny): Uczeń nie jest w stanie wykonać ćwiczenia.

Rzut piłką (np. w koszykówce, piłce ręcznej)

- Cel: Ocena techniki rzutu i celności.
- Opis: Uczeń wykonuje rzut piłką do celu (np. do kosza lub do bramki).

Wymagania:

- 6 (celujący): Dwa celne rzuty przy użyciu prawidłowej techniki.
- 5 (bardzo dobry): Rzut prawidłowy, przy użyciu prawidłowej techniki
- 4 (dobry): Rzut prawidłowy ale nie celny
- 3 (dostateczny): Rzut wykonany poprawnie, ale z błędami w technice (np. niewłaściwe ustawienie nóg, rąk).
- 2 (dopuszczający): Rzut wykonany z wyraźnymi błędami technicznymi
- 1 (niedostateczny): Rzut niewłaściwy oraz brak celności.

Odpowiedzi ustne (w szczególności dotyczące zasad zdrowego stylu życia, techniki ćwiczeń oraz zasad gier zespołowych)

Wymagania:

- 6 (celujący): Uczeń zna i szczegółowo wyjaśnia wszystkie pytania.
- 5 (bardzo dobry): Uczeń zna odpowiedzi na wszystkie pytania, ale nie zawsze szczegółowo.
- 4 (dobry): Uczeń zna odpowiedzi na większość pytań i potrafi wyjaśnić je w sposób poprawny, choć nie zawsze szczegółowy
- 3 (dostateczny): Uczeń zna odpowiedzi na pytania, choć nie są one szczegółowe.
- 2 (dopuszczający): Uczeń zna tylko podstawowe informacje ale udziela odpowiedzi niepełnych lub wymaga znacznej pomocy nauczyciela.
- 1 (niedostateczny): Uczeń nie zna odpowiedzi na pytania lub udziela błędnych odpowiedzi.

## **2. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów**

*W klasie 4, na podstawie programu „Magia Ruchu”, ocena uczniów opiera się na różnych formach sprawdzania ich postępów w zakresie sprawności fizycznej, umiejętności technicznych oraz postaw.*

*Ocenianie jest zróżnicowane, a celem jest rozwój uczniów, motywowanie ich do dalszej pracy oraz budowanie nawyków zdrowego stylu życia.*

### **2.1 Sprawdziany praktyczne, w szczególności:**

- Testy sprawnościowe: Okresowe sprawdzanie poziomu sprawności fizycznej uczniów poprzez testy wytrzymałościowe (np. bieg na określony czas, skok w dal, przysiady, skakanie na skakance), które pozwalają na monitorowanie postępów w zakresie siły, szybkości i wytrzymałości.*
- Zadania ruchowe: Uczeń wykonuje zróżnicowane zadania związane z koordynacją, równowagą i elastycznością (np. skoki przez przeszkody, przewroty, ćwiczenia na równoważni). Wykonanie tych zadań oceniane jest pod kątem poprawności technicznej, płynności i precyzji.*
- Gry zespołowe: Udział uczniów w grach drużynowych (np. piłka nożna, koszykówka, siatkówka) w celu sprawdzenia umiejętności współpracy, rozumienia zasad gry oraz poziomu techniki i taktyki w praktyce. Uczniowie mogą być oceniani pod kątem skuteczności podań, umiejętności współpracy oraz zaangażowania w grze.*

### **2.2 Odpowiedzi ustne**

- Uczniowie odpowiadają na pytania dotyczące zasad zdrowego stylu życia, podstawowych zasad higieny ruchu (np. rozgrzewka, rozciąganie, odpoczynek po wysiłku), znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia oraz podstawowych zasad gier zespołowych, opisywanie ćwiczeń (np. jak prawidłowo wykonać przewrót, jak rozciągać mięśnie przed i po wysiłku, jak poprawnie wykonać rzut w piłce koszykowej).*

### **2.3 Obserwacja na lekcji, w szczególności:**

- Ocena zaangażowania: Nauczyciel ocenia uczniów podczas zajęć pod kątem ich zaangażowania, chęci do wykonywania ćwiczeń oraz pracy w grupie. W tej formie sprawdzania oceniane są takie cechy, jak motywacja do ćwiczeń, przestrzeganie zasad fair play, współpraca z innymi uczniami oraz poprawność wykonywanych ćwiczeń.*
- Współpraca w grupie: Uczniowie pracujący w grupach (np. przy realizacji zadań zespołowych) są oceniani pod kątem umiejętności współpracy, dzielenia się zadaniami, rozwiązywania problemów i wspierania innych. Ocena ta jest szczególnie istotna w kontekście gier drużynowych i ćwiczeń grupowych.*

*2.4 Projekty edukacyjne związane z aktywnością fizyczną: w szczególności uczniowie mogą przygotować krótkie prezentacje lub plakaty o zdrowym stylu życia, znaczeniu aktywności fizycznej lub o wybranych dyscyplinach sportowych).*

### **3. Warunki i tryb otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego**

Warunkiem uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej jest wykonanie sprawdzianów praktycznych / testów sprawnościowych wymienionych w punkcie 2.1 i / lub odpowiedzi ustnej obejmującej materiał nauczania z całego roku szkolnego.

***Nauczyciel wychowania fizycznego  
Daniel Bernard***