

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny dla klasy 4
w roku szkolnym 2024/2025
„Aktywnie-Zdrowo-Bezpiecznie”**

Wymagania na ocenę wyższą obejmują również wymagania na niższe oceny:

- aby uzyskać ocenę dostateczną należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą,
- aby uzyskać ocenę dobrą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, i dostateczną,
- aby uzyskać ocenę bardzo dobrą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, dostateczną i dobrą,
- aby uzyskać ocenę celującą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, dostateczną, dobrą i bardzo dobrą.

Uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, jeżeli nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą.

Ocena śródroczna nie jest oceną klasyfikacyjną, lecz informacyjną.

Jest ustalana na podstawie ocen cząstkowych, analizy osiągnięć edukacyjnych ucznia oraz odnosi się do stopnia realizacji wymagań edukacyjnych w I półroczu danego roku szkolnego.

Ocena końcoworoczna jest oceną klasyfikacyjną i jest ustalana na podstawie całorocznych osiągnięć edukacyjnych ucznia i odnosi się do realizacji wymagań edukacyjnych w całym roku szkolnym.

Okres I dotyczy wymagań na ocenę śródroczną

Okres II dotyczy wymagań na ocenę roczną

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)	ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń oraz:
I. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA: <u>W zakresie wiedzy</u> uczeń: 1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka - okres I	wymienia jedną z pięciu poznanych zdolności motorycznych	wymienia dwie z pięciu poznanych zdolności motorycznych	wymienia trzy z pięciu zdolności motorycznych	wymienia cztery z pięciu poznanych zdolności motorycznych	wymienia pięć z pięciu poznanych zdolności motorycznych
2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego- okres II	wie co to jest tętno spoczynkowe	wie co to jest tętno spoczynkowe i powysiłkowe	wie co to jest tętno spoczynkowe i określa jego wysokość u dorosłego człowieka	wie co to jest tętno spoczynkowe i powysiłkowe oraz określa jego wysokości	wie co to jest tętno spoczynkowe i powysiłkowe oraz określa jego wysokości oraz

					potrafi powiedzieć dlaczego różni się.
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała – okres I	wymienia co najmniej jedną cechę prawidłowej postawy ciała	wymienia co najmniej dwie cechy prawidłowej postawy ciała	wymienia co najmniej trzy cechy prawidłowej postawy ciała	wymienia co najmniej cztery cechy prawidłowej postawy ciała	wymienia co najmniej cztery cechy prawidłowej postawy ciała oraz poprawnie zaprezentować
<u>W zakresie umiejętności uczeń:</u> 1.Dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała , z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki - okres II	poprawnie dokonuje pomiaru wysokości lub masy ciała	poprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała	poprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz potrafi zapisać wartości	poprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz potrafi zapisać wartości i interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela	poprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz potrafi zapisać wartości i interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela oraz zna pojęcie BMI
2.Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki- okres II	wymienia jedno miejsce na ciele człowieka służące do pomiaru tętna	wymienia dwa miejsca na ciele człowieka służące do pomiaru tętna	wymienia dwa miejsca na ciele człowieka służące do pomiaru tętna i zna wartości tętna osoby dorosłej będącej w spoczynku	wymienia dwa miejsca na ciele człowieka służące do pomiaru tętna i zna wartości tętna osoby dorosłej będącej w spoczynku oraz wartości niemowlaka i dzieci	uczeń zna to co na ocenę bardzo dobrą oraz z pomocą nauczyciela omawia dlaczego różni się tętno spoczynkowe od wysiłkowego
3. Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa - okres I	zna ćwiczenie na sprawdzenie siły mięśni brzucha lub gibkości kręgosłupa	zna ćwiczenie na sprawdzenie siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa	zna ćwiczenie na sprawdzenie siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa oraz wykonuje poprawnie jedno z nich	zna ćwiczenie na sprawdzenie siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa oraz wykonuje obydwie z małymi błędami	zna ćwiczenie na sprawdzenie siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa oraz wykonuje obydwie poprawnie

4. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne- okres II	zna i wykonuje jedno ćwiczenie na jedną z poznanych pięciu zdolności motorycznych	zna i wykonuje po jednym ćwiczeniu na dwie zdolności motoryczne z poznanych pięciu zdolności motorycznych	zna i wykonuje po jednym ćwiczeniu na trzy zdolności motoryczne z poznanych pięciu zdolności motorycznych	zna i wykonuje po jednym ćwiczeniu na cztery zdolności motoryczne z poznanych pięciu zdolności motorycznych	zna i wykonuje po jednym ćwiczeniu na pięć zdolności motoryczne z poznanych pięciu zdolności motorycznych
5. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała- okres I	wykonuje jedno ćwiczenie	wykonuje dwa ćwiczenia	wykonuje trzy ćwiczenia	wykonuje cztery ćwiczenia	wykonuje pięć ćwiczeń
II.AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA <u>W zakresie wiedzy</u> uczeń: 1.Opisuje sposób wykonania poznawany umiejętności ruchowych - okres II	opisuje sposób wykonania jednej umiejętności ruchowej w sposób niedokładny	opisuje sposób wykonania jednej umiejętności ruchowej z trzema błędami	opisuje sposób wykonania jednej umiejętności ruchowej z dwoma błędami	opisuje sposób wykonania jednej umiejętności ruchowej z jednym błędem	opisuje sposób wykonania jednej umiejętności ruchowej bezbłędnie
2. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej- okres I	wymienia jedną poznaną zabawę lub grę ruchową	opisuje zasady gry lub zabawy ruchowej ogólnie	opisuje zasady gry lub zabawy ruchowej podając 1-2 szczegóły np. ilość uczestników, czas, obszar	opisuje zasady gry lub zabawy ruchowej podając 3-4 szczegółów np. ilość uczestników, czas, obszar oraz wyjaśnia przebieg z drobnymi błędami	opisuje zasady gry lub zabawy ruchowej podając 3-4 szczegółów np. ilość uczestników, czas, obszar oraz wyjaśnia poprawnie przebieg.
3. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka- okres II	zna pojęcie techniki lub taktyki z drobnymi błędami	wyjaśnia pojęcie techniki i taktyki z drobnymi błędami	wyjaśnia pojęcie techniki lub taktyki bezbłędnie	wyjaśnia pojęcie techniki i taktyki bezbłędnie	wyjaśnia pojęcie techniki i taktyki bezbłędnie oraz pokazuje jeden element techniki
4. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które	wymieni jedno miejsce , obiekt lub urządzenie	wymienia dwa miejsca, obiekty lub urządzenia.	wymienia trzy miejsca, obiekty lub urządzenia.	wymienia cztery miejsca, obiekty lub urządzenia.	wymienia pięć miejsc, obiektów lub urządzeń..

można wykorzystać do aktywności- <i>okres II</i>					
5. Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie- <i>okres II</i>	• wyjaśnia jedno z czterech poznanych pojęć lub dwa z drobnymi błędami	• wyjaśnia dwa z czterech poznanych pojęć	• wyjaśnia trzy z czterech poznanych pojęć z drobnymi błędami	• wyjaśnia cztery z czterech poznanych pojęć z drobnymi błędami	• wyjaśnia cztery z czterech poznanych pojęć bezbłędnie
<u>W zakresie umiejętności uczeń:</u> 1. 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 sposobem oburącz górnym- <i>okres I- okres II</i>	• wykonuje ćwiczenie z kilkoma błędami, nie ma kontroli nad piłką i gubi piłkę	• w ćwiczeniu popełni trzy techniczne błędy np. za wysokie kozłowanie, brak kontroli nad piłką, niedokładne podanie piłki, złe ułożenie dłoni, ręki przy rzutach i odbiciach piłki	• w ćwiczeniu popełni dwa techniczne błędy np. za wysokie kozłowanie, brak kontroli nad piłką, niedokładne podanie piłki, złe ułożenie dłoni, ręki przy rzutach i odbiciach piłki	• w ćwiczeniu popełni jeden techniczny błąd przy płynnym wykonaniu ćwiczenia np. za wysokie kozłowanie, niedokładne podanie piłki, złe ułożenie dłoni, ręki przy rzutach i odbiciach piłki	• ćwiczenie wykonane bezbłędnie i płynnie bez gubienia piłki z poprawną techniką
2. Uczestniczy w mini grach - <i>okres I, okres II</i>	• bierze bierny udział w mini grach	• bierze aktywny udział w mini grach	• bierze aktywny udział w mini grach, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie	• bierze aktywny udział w minigrach, zna zasady gry, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie, zdobywa punkty, jest waleczny	• bierze aktywny udział w mini grach, zna zasady gry, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie, zdobywa punkty, jest waleczny, motywuje swoich kolegów i koleżanki do lepszej gry

3. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej- okres I	zna zabawę lub grę ruchową	organizuje grę lub zabawę ruchową bez znajomości przepisów uproszczonych	organizuje grę lub zabawę ruchową znając część przepisów	organizuje grę lub zabawę ruchową znając uproszczone przepisy gry, z pomocą nauczyciela przydziela role uczniom w grze lub zabawie ruchowej	organizuje grę lub zabawę ruchową znając uproszczone przepisy gry, samodzielnie potrafi płynnie opisać i szybko przydzielić role uczniom w grze lub zabawie ruchowej
4. Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej- okres I	bierze bierny udział w zabawie lub grze ruchowej	bierze aktywny udział w zabawie lub grze ruchowej	bierze aktywny udział w zabawie lub grze ruchowej, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie	bierze aktywny udział w zabawie lub grze ruchowej zna zasady gry, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie, zdobywa punkty, jest waleczny	bierze aktywny udział w zabawie lub grze ruchowej, zna zasady gry, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie, zdobywa punkty, jest waleczny, motywuje swoich kolegów i koleżanki do lepszej gry
5.Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych- okres II	wykona przetoczenie w przód zamiast przewrotu	wykona przewrót w przód z dowolnej pozycji kilkoma błędami technicznymi i z pomocą nauczyciela	wykona przewrót w przód z dowolnej pozycji z kilkoma błędami technicznymi bez pomocy nauczyciela	wykona przewrót w przód z dowolnej pozycji z małym błędem technicznym	wykona przewrót w przód z dowolnej pozycji poprawny technicznie
6.Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową- okres II	wykona dowolny układ gimnastyczny lub taneczny z dwoma elementami z licznymi błędami	wykona dowolny układ gimnastyczny lub taneczny z dwoma elementami z drobnym błędem lub bezbłędnie	wykona dowolny układ gimnastyczny lub taneczny z trzema elementami z błędami	wykona dowolny układ gimnastyczny lub taneczny z trzema elementami bezbłędnie	wykona dowolny układ gimnastyczny lub taneczny z czterema elementami bezbłędnie
7.Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego- okres II	wykonuje bieg krótki na dystansie 50 metrów niezgodnie ze swoimi możliwościami	wykonuje bieg krótki na dystansie 50 metrów zgodnie ze swoimi możliwościami z	wykonuje bieg krótki na dystansie 50 metrów zgodnie ze swoimi możliwościami bezbłędnie	wykonuje bieg krótki na dystansie 50 metrów uzyskując czas: podane poniżej	wykonuje bieg krótki na dystansie 50 metrów uzyskując czas: podane poniżej

		drobnymi błędami			
8.Wykonuje marszobiegi w terenie- okres I	wykonuje marszobiegi w terenie z licznymi błędami np. za długi marsz lub bieg i nie pokonuje wyznaczonego odcinka	wykonuje marszobiegi w terenie z drobnym błędem i nie pokonuje wyznaczonego odcinka	wykonuje marszobiegi w terenie bezbłędnie zgodnie ze swoimi możliwościami i pokonuje wyznaczony odcinek	wykonuje marszobiegi w terenie bezbłędnie zgodnie ze swoimi możliwościami i pokonuje płynnie wyznaczony odcinek	wykonuje marszobiegi w terenie bezbłędnie zgodnie ze swoimi możliwościami i pokonuje płynnie wyznaczony odcinek w szybkim tempie
9.Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem- okres II	uczeń wykonał rzut np. piłką palantową niepoprawnie z wieloma błędami	uczeń wykonuje rzut z kilkoma błędami, niezgodnie ze swoimi możliwościami	uczeń wykonał rzut poprawnie zgodnie ze swoimi możliwościami	uczeń wykonał rzut poprawnie na odległość podane poniżej	uczeń wykonał rzut poprawnie na odległość podane poniżej
10.Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu- okres II	uczeń wykonał skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu z wieloma błędami	uczeń wykonał skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu z wieloma błędami	uczeń wykonał ćwiczenia zgodnie ze swoimi umiejętnościami, bez względu na uzyskany wynik	uczeń wykonał skok w dal z miejsca na odległ chł: 1.46-1.66 m Dz: 1,39 -1,57 Z rozbiegu: Chł: 3,00 -3,48 Dz: 2,80 – 3,18	uczeń wykonał skok w dal z miejsca na odległ chł: 1.67 m i więcej Dz: 1,57m i więcej Z rozbiegu: Chł: 3,49 i więcej Dz: 3,19 i więcej
III. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ <u>W zakresie wiedzy</u> uczeń: 1.Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego- okres I	zna regulamin sali lub boiska częściowo	zna regulamin sali i boiska częściowo	zna regulamin sali i boiska częściowo oraz stosuje się do zaleceń	zna regulamin sali i boiska bezbłędnie oraz stosuje się do zaleceń	zna regulamin sali i boiska bezbłędnie oraz stosuje się do zaleceń, w trakcie zajęć zgłasza wszelkie zauważone zagrożenia w zakresie bezpieczeństwa

2. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku- okres I	zna jedną z pięciu poznanych zasad bezpiecznego poruszania się po boisku	zna dwie zasady i opisuje jedną z ich	zna trzy zasady i opisuje dwie z nich	zna cztery zasady i je opisuje	zna pięć zasad bezpiecznego poruszania się po boisku i je opisuje
3. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia- okres I	wskazuje osobę w nieodpowiedniej kolejności	wskazuje dwie osoby w nieodpowiedniej kolejności	wskazuje dwie osoby w odpowiedniej kolejności	wskazuje trzy osoby w odpowiedniej kolejności	wskazuje cztery osoby w odpowiedniej kolejności
<u>W zakresie umiejętności uczeń:</u> 1. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych- okres I, okres II	zna zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych	sporadycznie respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych	respektuje trzy podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych	respektuje cztery podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych	respektuje pięć podstawowych zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
2. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych- okres I, okres II	zna ale rzadko wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych	wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych po podpowiedzi nauczyciela	wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych samodzielnie z drobnymi uwagami nauczyciela	wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych samodzielnie i zna konsekwencje używania miejsc niebezpiecznych	wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych samodzielnie, zna i opisuje konsekwencje używania miejsc niebezpiecznych
3. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem- okres I, okres II	sporadycznie posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem, często naraża na niebezpieczeństwo siebie i innych	kilka razy używa przyborów sportowych niezgodnie z ich przeznaczeniem lub nie odkłada przyborów w wyznaczone miejsce	używa przyborów sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem z jednym wyjątkiem	używa przyborów sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem, dba o bezpieczeństwo swoje i innych	używa przyborów sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem, dba o bezpieczeństwo swoje i innych, zawsze odkłada przybory w wyznaczone miejsce

4. Wykonuje elementy samoobrony przy upadku, zeskoku- okres II	• zna jeden element samoobrony przy upadku lub zeskoku	• wykonuje jeden element samoobrony przy upadku lub zeskoku z pomocą nauczyciela	• wykonuje jeden element samoobrony przy upadku lub zeskoku samodzielnie	• wykonuje jeden element samoobrony przy upadku lub zeskoku samodzielnie	• wykonuje jeden element samoobrony przy upadku lub zeskoku samodzielnie w sposób płynny i szybki
IV. EDUKACJA ZDROWOTNA <u>W zakresie wiedzy</u> uczeń: 1.Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia- okres II	• opisuje jedną wartość aktywności fizycznej dla zdrowia	• opisuje dwie wartości aktywności fizycznej dla zdrowia	• opisuje trzy wartości aktywności fizycznej dla zdrowia	• opisuje cztery wartości aktywności fizycznej dla zdrowia	• opisuje pięć wartości aktywności fizycznej dla zdrowia
2. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej- okres II	• opisuję piramidę żywienia i aktywności fizycznej z licznymi błędami	• opisuję piramidę żywienia i aktywności fizycznej z kilkoma błędami	• opisuję piramidę żywienia i aktywności fizycznej bez błędów	• opisuję piramidę żywienia i aktywności fizycznej bez błędów, wymienia rodzaje aktywności fizycznej (sporty) całego życia	• opisuję piramidę żywienia i aktywności fizycznej bez błędów, wymienia rodzaje aktywności fizycznej (sporty) całego życia, wymienia zdrowe produkty wchodzące w skład diety dzieci
3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania- okres II	• wymienia jedną z zasad zdrowego odżywiania	• opisuje dwie zasady zdrowego odżywiania	• omawia cztery zasady zdrowego odżywiania	• omawia pięć zasad zdrowego odżywiania	• omawia sześć zasad zdrowego odżywiania
4. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych- okres I	• zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych	• opisuje dwie zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych	• opisuje trzy zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych	• opisuje cztery zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych i zna konsekwencje nieprzestrzegania ich	• opisuje pięć zasad doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych oraz zna i opisuje konsekwencje z ich nieprzestrzegania

W zakresie umiejętności Uczeń: 1. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży – okres I, okres II	• zna podstawowe zasady higieny osobistej i czystości odzieży ale często ich nie przestrzega	• zna podstawowe zasady higieny osobistej i czystości odzieży ale zdarza się ich nie przestrzegać	• zna podstawowe zasady higieny osobistej i czystości odzieży i przestrzega je,	• zna podstawowe zasady higieny osobistej i czystości odzieży i przestrzega je, przebiera strój sportowy który jest czysty	• zna podstawowe zasady higieny osobistej i czystości odzieży i przestrzega je, przebiera strój sportowy na każdą lekcję wf, zawsze ma czysty i schludny
2. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach– okres I	• zna prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach ale często nie przyjmuje jej	• zna i przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach po przypomnieniu nauczyciela	• zna i przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach samodzielnie z drobnymi błędami	• zna i przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach samodzielnie,	• zna i przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach samodzielnie, dba o prawidłową sylwetkę na każdej lekcji

Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego

1. Na początku każdego roku szkolnego (na pierwszych zajęciach) nauczyciel informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania o sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych.
- Uczeń jest oceniany systematycznie przez cały okres nauki.
 - Uczeń ma obowiązek systematycznie uczestniczyć w lekcjach i być do nich odpowiednio przygotowany (zmienna odzież sportowa).
 - Testy, sprawdziany umiejętności i wiedzy z zakresu wychowania fizycznego są obowiązkowe.
 - Uczeń może być oceniany na każdej lekcji za różne przejawy swojej aktywności.
 - Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych: testy spr. fizycznej, zawody sportowe, próby czynnościowe. tory przeszkód, sprawdzian umiejętności technicznych, obserwacja uczniów, sędziowanie, przeprowadzenie rozgrzewki, kartkówka.
 - Uczeń może w semestrze zgłosić dwa razy nieprzygotowanie do zajęć edukacyjnych bez podania przyczyny i bez konsekwencji otrzymania oceny niedostatecznej. Każdy następny brak stanowi częściową ocenę niedostateczną.
 - Brak przygotowania do lekcji musi być zgłoszony nauczycielowi przed rozpoczęciem lekcji.
 - Uczeń może otrzymywać „+” i „-”, za zaangażowanie, aktywność i pomoc nauczycielowi, trzykrotność znaku powoduje otrzymanie oceny bardzo dobrej i niedostatecznej
 - Jeżeli uczeń był nieobecny na sprawdzianie bądź odmówi wykonania zadania musi zaliczyć sprawdzian najpóźniej na tydzień przed wystawieniem ocen w semestrze, w przeciwnym razie otrzymuje on ocenę niedostateczną

SKŁADOWE OCENY KOŃCOWEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Systematyczność uczestnictwa w zajęciach

Ocenie będzie podlegać przygotowanie do zajęć, tj strój sportowy oraz częstotliwość udziału w lekcjach. Uczeń dwukrotnie może być nie przygotowany do lekcji podczas semestru. (brak stroju lub nie podjęcie aktywnego udziału w lekcji bez podawania przyczyny.) Trzecie nieprzygotowanie będzie skutkowało częściową oceną niedostateczną.

Systematyczność: cel.-95%zajęć , bdb- 85%, db- 70%, dst -50%, dop- poniżej 50% .

2. Aktywność i wysilek wkładany podczas lekcji

Ocenie będzie podlegać zaangażowanie ucznia, postawa wobec własnego ciała, stosunek do partnera i przeciwnika.

3. Opanowanie umiejętności technicznych, wiadomości oraz poziom rozwoju sprawności fizycznej.

Ocenie będą podlegać postęp sprawności fizycznej oraz opanowanie umiejętności technicznych z zakresu lekkoatletyki, gier zespołowych, gimnastyki oraz wiedzy z zakresu przepisów gier oraz kultury fizycznej.

4. Udział w aktywności fizycznej pozalekcyjnej i zaangażowanie na rzecz szkoły.

Ocenie może podlegać uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej poza lekcją. (SKS, kluby i stowarzyszenia sportowe, udział w imprezach sportowych itd.), także udział w zawodach, turniejach sportowych na etapie klasowym, wewnątrzszkolnym oraz międzyszkolnym.

KLASA IV-zadania kontrolne

1. Bieg na dystansie 600m dz./600 m chl.

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 2:40 i poniżej; Chł. 2:30 i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 2:41 – 3:01 Chł. 2:31 – 2:51

Dobry – uczeń przebiegnie cały dystans zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany czas biegu.

Dostateczny – uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

Dopuszczający – uczeń niechętnie podchodzi do próby, wykonuje bieg z wieloma błędami dużo poniżej swoich możliwości

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

2. Bieg na dystansie 50m

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 8,8 sek i poniżej; Chł. 8,5 sek i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 8,9 – 10,0 sek Chł. 8,6 – 9,7 sek

Dobry – uczeń przebiegnie cały dystans zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany czas biegu.

Dostateczny – uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

Dopuszczający – uczeń niechętnie podchodzi do próby, wykonuje bieg z wieloma błędami dużo poniżej swoich możliwości

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

3. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 22m i powyżej; Chł. 30m i powyżej

bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 18 – 21m Chł. 28 – 32m

dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.

dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie popełniając wiele błędów, niezgodnie ze swoimi możliwościami

niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

4. Przewrót w przód

celujący- uczeń płynnie i bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z lekka fazą lotu, wstaje o nogach złączonych bez zachwiania równowagi

bardzo dobry- uczeń płynnie wykonuje przewrót w przód, nogi mogą być lekko zgięte, wstaje o nogach złączonych bez pomocy rąk

dobry- uczeń wykonuje przewrót w przód z błędami (np. podparcie, koślawe nogi)

dostateczny- uczeń wykonuje przewrót, pomimo wielu błędów

dopuszczający- uczeń próbuje wykonać przewrót w przód

niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

5.Odbicia górne w siatkówce

celujący- uczeń bezbłędnie, technicznie wykonuje 10/10 odbić górą o ścianę lub do osoby za siatką

bardzo dobry- uczeń poprawnie technicznie wykonuje 8/10 odbić górą o ścianę lub do osoby za siatką

dobry- uczeń poprawnie technicznie wykonuje 6/10 odbić górą o ścianę lub do osoby za siatką

dostateczny- uczeń wykonuje 4/10 odbić górą o ścianę lub do osoby za siatką

dopuszczający- uczeń wykonuje 2/10 odbić górą o ścianę lub do osoby za siatką

niedostateczny – uczeń nie podchodzi do zadania

6. Piramidy gimnastyczne

ocena zależy od zaangażowania i poziomu trudności piramidy gimnastycznej

7. Prowadzenie piłki -piłka nożna

celujący – uczeń bezbłędnie, technicznie prowadzi piłkę slalomem, nie dotykając pachołków, panuje nad piłką, trafia z bliska do bramki
bardzo dobry- uczeń poprawnie technicznie prowadzi piłkę slalomem, nie dotykając pachołków, panuje nad piłką, trafia z bliska do bramki
dobry- uczeń poprawnie technicznie prowadzi piłkę slalomem, dotyka raz pachołka, panuje nad piłką, trafia z bliska do bramki
dostateczny- uczeń popełnia błędy przy prowadzeniu, nie do końca panuje nad piłką
dopuszczający- uczeń wykonuje prowadzenie z wieloma błędami
niedostateczny – uczeń nie podchodzi do zadania