

## Wymagania na poszczególne oceny z wychowania fizycznego dla klasy IV, zgodnie z podstawą programową 2026/2027

### Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, zawodach międzyszkolnych oraz w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.
2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich lub rejonowych.
3. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą (średnia ważona min 5.0)
4. Wykazuje się sprawnością, umiejętnościami i wiedzą ponad stawiane wymagania zgodnie z treściami programowymi.
5. Wykorzystuje współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej.
6. Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
7. Rozumie i wykonuje porównawcze próby testu motorycznego informujące o rozwoju sprawności kondycyjno-koordynacyjnej.
8. Posiadał nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.
9. Zachowuje się kulturalnie na lekcjach i imprezach sportowych, stosuje zasadę fair play, jest obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

### Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do zajęć, ma odpowiedni strój i obuwie sportowe uzgodnione z nauczycielem wf
2. Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń, chętnie współdziała w zespole, jest twórczy i zaangażowany.
3. Opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne.
4. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
5. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna założenia taktyczne i przepisy poznanych dyscyplin sportowych.
6. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
7. Rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas aktywnego wypoczynku.
8. Bierze udział w życiu sportowym szkoły, współorganizuje zawody sportowe.
9. Przestrzega zasad „fair-play” i kulturalnego kibicowania.
10. Przestrzega regulaminu sali gimnastycznej.

### Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą zastrzeżeń.
2. Opanował wiadomości i umiejętności umożliwiające udział w różnych formach aktywności ruchowej.
3. Uczeń nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
4. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
5. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
6. Troszczy się o higienę osobistą.
7. Potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
8. Sporadycznie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie umożliwiającym udział w prostych formach aktywności ruchowej.
2. Wykazuje niewielkie postępy w usprawnieniu motorycznym.
3. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi.
4. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzę którą ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce.
5. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
6. Posiada nawyki higieniczno - zdrowotne.
7. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcjach.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Biernie uczestniczy w lekcjach wf lub często je opuszcza.
2. Nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych na danym poziomie.
3. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.
4. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
5. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
6. Na zajęciach z wf. przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
7. W ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne.
8. Nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Ma lekceważący stosunek do zajęć i często je opuszcza.
2. Nie dba o fizyczny rozwój swojego organizmu i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
3. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.

4. Charakteryzuje się praktycznie niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
5. Na zajęciach wf wykazuje duże, rażące braki w zakresie wychowania społecznego i prozdrowotnego.
6. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji.
7. Nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

W klasie IV oceniamy następujące obszary:

- a. lekkoatletyka:
  - rozgrzewka,
  - bieg ze startu wysokiego,
  - rzut piłeczką palantową z miejsca i z rozbiegu
  - rozbieg i odbicie z belki podczas próby skoku w dal,
- b. gimnastyka:
  - skok przez skrzynię z podparciem,
  - ćwiczenia równoważne z wykorzystaniem ławeczki gimnastycznej,
  - przewrót w przód z przysiadu podpartego do podpartego,
- c. piłka nożna:
  - podania i przyjęcia piłki z wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem
  - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy po linii prostej oraz slalomem zakończone strzałem na bramkę,
- d. piłka siatkowa:
  - odbicia piłki sposobem górnym z narzutu,
  - odbicia piłki sposobem dolnym z narzutu,
- e. koszykówka
  - kozłowanie piłki w marszu i w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
  - podania i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej w miejscu,
- f. piłka ręczna:
  - kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu,
  - podania i chwyt piłki w parach,
- g. rytm – muzyka – taniec:
  - dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego
- h. wiadomości:
  - znajomość podstawowych przepisów gier zespołowych,
  - znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy w szkole,
  - znajomość podstawowych zasad wypoczynku nad wodą i w górach