WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA

Wychowanie Fizyczne – Klasy 4-7 Szkoły Podstawowej

Niniejszy dokument określa szczegółowe wymagania edukacyjne oraz kryteria oceniania z wychowania fizycznego dla klas 4–7. Zgodnie z wytycznymi MEN, ocena odzwierciedla przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia, jego zaangażowanie, postęp w sprawności oraz postawę społeczną, a nie tylko wrodzone predyspozycje ruchowe.

1. Ogólne Obszary Podlegające Ocenie

- **Aktywność i zaangażowanie:** Systematyczny udział, sumienne wykonywanie ćwiczeń, przygotowanie do lekcji (strój sportowy).
- **Postępy i wysiłek:** Indywidualny rozwój, poprawa własnych wyników niezależnie od poziomu wyjściowego.
- **Współpraca i Fair Play:** Przestrzeganie zasad gier, szacunek dla przeciwnika i sędziego, pomoc słabszym w zespole.
- **Wiedza i BHP:** Znajomość reguł dyscyplin sportowych, zasad bezpiecznego zachowania na sali i boisku, higieny osobistej.

2. Szczegółowe Wymagania według Klas

Klasa 4 (Okres Adaptacji i Podstaw Ruchu)

- Opanowanie prostych form biegowych, skocznych i rzutowych.
- Prawidłowe wykonywanie podstawowych elementów gimnastycznych (np. przewrót w przód z przysiadu).
- Znajomość i stosowanie podstawowych komend porządkowych oraz form zbiórek.
- Udział w prostych grach i zabawach bieżnych oraz mini-grach zespołowych.

Klasa 5 (Rozwój Umiejętności Technicznych)

- Opanowanie techniki startu niskiego oraz rzutu piłeczką palantową.
- Poprawne wykonywanie podstawowych elementów technicznych gier zespołowych (np. dwutakt w koszykówce, odbicia oburącz górne w siatkówce).
- Wykonywanie układu gimnastycznego łączącego 3-4 elementy.
- Rozumienie i stosowanie podstawowych przepisów sędziowskich w mini-grach.

Klasa 6 (Doskonalenie i Elementy Taktyki)

- Umiejętność rozłożenia sił w biegach wytrzymałościowych.

- Opanowanie trudniejszych elementów gimnastycznych i akrobatycznych (np. przewrót w tył, próby przerzutu bocznego).
- Stosowanie podstawowych założeń taktycznych w grach zespołowych (np. krycie 'każdy swego', szybki atak).
- Samodzielne przeprowadzenie prostej rozgrzewki ogólnorozwojowej.

Klasa 7 (Świadomość Treningowa i Zaawansowana Taktyka)

- Rozumienie wpływu wysiłku fizycznego na tętno, umiejętność pomiaru i interpretacji wyników.
- Opanowanie zaawansowanych technik gier (np. ścinanie i blok w siatkówce, rzut z wyskoku w piłce ręcznej).
- Znajomość szczegółowych przepisów i umiejętność sędziowania fragmentów gry.
- Tworzenie i realizacja własnego miniprogramu ćwiczeń ogólnosprawnościowych.

3. Ogólne Kryteria Oceniania (Skala 1-6)

Ocena	Charakterystyka i kryteria wymagań
Celujący (6)	Uczeń regularnie wykracza poza program, osiąga znakomite wyniki w zawodach szkolnych lub pozaszkolnych, zawsze wzorowo przygotowany, wykazuje inicjatywę i pomaga w organizacji zajęć.
Bardzo dobry (5)	Uczeń w pełni opanował zakres materiału, wykazuje wysokie zaangażowanie, systematycznie ćwiczy w pełnym stroju, poczynił wyraźne postępy sprawnościowe.
Dobry (4)	Poprawnie opanował większość umiejętności, ćwiczy sumiennie z drobnymi błędami technicznymi, przestrzega zasad Fair Play i BHP.
Dostateczny (3)	Opanował podstawowe elementy w stopniu zadowalającym, wykazuje przeciętne zaangażowanie, zdarzają mu się braki stroju lub brak pełnego skupienia na lekcji.
Dopuszczający (2)	Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia z pomocą nauczyciela, wykazuje minimalne zaangażowanie, jednak stara się uczestniczy w lekcjach na miarę skrajnie ograniczonych możliwości.
Niedostateczny (1)	Uczeń świadomie odmawia udziału w zajęciach, notorycznie nie ćwiczy (mimo braku zwolnienia lekarskiego), rażąco łamie zasady

bezpieczeństwa.