

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA IVa

Obszar 1. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

ATLETYKA TERENOWA I LEKKOATLETYKA

Wymagania

Ocena

| Dopuszczająca | Dostateczna | Dobra | Bardzo dobra | Celująca |
|---|---|---|--|---|
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; • Wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego: na sali gimnastycznej, boisku i w terenie; • Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; • Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; • Trenuje marszobieg w terenie; • Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała; • Wykonuje rzut z miejsca lekkim przyborem; • Wykonuje skok w dal z miejsca; • Zna komendy do startu niskiego; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje pomiary wysokości i masy ciała; • Mierzy tętno przed i po wysiłku metodą palpacyjną; • Potrafi posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą; • Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; • Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną; • Uczeń umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego i ukończyć bieg – kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje pomiary wysokości i masy ciała i interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela; • Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; • Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; • Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje pomiary wysokości i masy ciała i samodzielnie interpretuje wyniki; • Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz samodzielnie interpretuje wyniki; • Wymienia podstawowe przyczyny wad postawy u dzieci; • Demonstruje kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi swoje wyniki pomiarów nanieść na siatki centylowe; • Zna podstawowe cechy poszczególnych wad postawy ciała; • Demonstruje kilka ćwiczeń korygujących daną wadę postawy ciała; |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wykonać start niski, skiping a, c; • Potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego; | | | | |
| Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA | | | | |
| MINIPIŁKA NOŻNA | | | | |
| Wymagania | | | | |
| Ocena | | | | |
| Dopuszczająca | Dostateczna | Dobra | Bardzo dobra | Celująca |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski; • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Umie podać i uderzyć piłkę dowolną nogą z miejsca; • Umie przyjąć piłkę dowolną nogą; • Oddaje strzał piłki do bramki z miejsca; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wykonać przyjęcie i uderzenie piłki dowolną częścią stopy w miejscu i w ruchu; • Oddaje strzał piłki do bramki z miejsca i z różnych pozycji; • Potrafi opisać zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; • Poprawnie opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; • Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wykonać przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w miejscu i w ruchu; • Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy w linii prostej i slalomem, pokonując przeszkody; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi piłkę ze zmianą tempa i kierunku biegu; • Prowadzi piłkę w dwójkach w truchcie i w biegu; • oddaje strzał piłki do bramki z ruchu i po podaniu od partnera; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie; • Rozróżnia pojęcie technika i taktyka; • Prawidłowo pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Poprawnie demonstruje przykładowe ćwiczenia przygotowujące do gry w minipiłkę nożną; • Potrafi zorganizować w gronie rówieśników grę stosując przepisy w formie uproszczonej; |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| | stosując zasady „czystej gry”; | | | |
| Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA | | | | |
| MINIPIŁKA RĘCZNA | | | | |
| Wymagania | | | | |
| Ocena | | | | |
| Dopuszczająca | Dostateczna | Dobra | Bardzo dobra | Celująca |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Wykonuje ćwiczenia oswajające z piłkami; • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Umie kozłować piłkę w miejscu; • Umie podawać i chwytać piłkę w miejscu; • Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi kozłować piłkę w miejscu i w ruchu po prostej; • Wykonuje chwyt piłki oburącz; • Potrafi wykonać podanie półgórne jednorącz w miejscu; • Rzuca piłką na bramkę z miejsca; • Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kozłuje piłkę slalomem, pokonując przeszkody; • Kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej; • Potrafi wykonać podanie półgórne jednorącz w ruchu; • Rzuca piłką na bramkę z miejsca i z biegu; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku; • Rzuca piłką na bramkę z miejsca i z biegu z różnych pozycji; • Stosuje poznane elementy techniczne uczestnicząc w grze; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie; • Rozróżnia pojęcie technika i taktyka; • Poprawnie pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Prawidłowo podaje propozycję ćwiczeń przygotowujących do gry w minipiłkę ręczną; • Potrafi poprawnie zorganizować w gronie rówieśników grę, stosując poznane przepisy w formie uproszczonej; |

| Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA | | | | |
|---|--|--|---|--|
| MINIPIŁKA KOSZYKOWA | | | | |
| Wymagania | | | | |
| Ocena | | | | |
| Dopuszczająca | Dostateczna | Dobra | Bardzo dobra | Celująca |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski; • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Wykonuje ćwiczenia oswajające z piłkami do koszykówki; • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Umie kozłować piłkę w miejscu; • Umie podawać piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu; • Wykonuje chwyt piłki oburącz; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi kozłować piłkę w miejscu i w ruchu po prostej; • Wykonuje rzut do kosza oburącz z miejsca; • Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kozłuje piłkę slalomem, pokonując przeszkody; • Kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej; • Rzuca do kosza oburącz z miejsca i z biegu; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku; • Rzuca do kosza po kozłowaniu z miejsca i z biegu, z różnych pozycji oraz po podaniu piłki od partnera; • Stosuje poznane elementy techniczne uczestnicząc w grze; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie; • Rozróżnia pojęcie technika i taktyka; • Prawidłowo pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Potrafi podać propozycję ćwiczeń przygotowujących do gry w minipiłkę koszykową; • Potrafi zorganizować w gronie rówieśników grę stosując przepisy w formie uproszczonej; |

| Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA | | | | |
|--|---|---|---|--|
| MINIPIŁKA SIATKOWA | | | | |
| Wymagania | | | | |
| Ocena | | | | |
| Dopuszczająca | Dostateczna | Dobra | Bardzo dobra | Celująca |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Prawidłowo wykonuje ćwiczenia oswajające z piłkami; • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Potrafi chwytać i rzucać piłkę siatkową oraz odbijać ją dowolnym sposobem; • Prawidłowo wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi indywidualnie odbijać piłkę sposobem oburącz górnym; • Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym z partnerem; • Potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym przez siatkę; • Stosuje poznane elementy techniczne w grze uproszczonej; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie; • Rozróżnia pojęcie technika i taktyka; • Potrafi zademonstrować przykładowe ćwiczenia przygotowujące do gry w minipiłkę siatkową; • Potrafi zorganizować w gronie rówieśników grę stosując przepisy w formie uproszczonej; |

| Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA | | | | |
|--|---|---|---|--|
| GIMNASTYKA PODSTAWOWA | | | | |
| Wymagania | | | | |
| Ocena | | | | |
| Dopuszczająca | Dostateczna | Dobra | Bardzo dobra | Celująca |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wymienia podstawowe cechy motoryczne; • Omawia pojęcie zwinności; • Pokonuje dowolnym sposobem różnorodne przeszkody; • Wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń; • Wykonuje przejścia równoważne po ławeczce; • Wykonuje zeskoki z ławeczki; • Wykonuje stania równoważne; • Wykonuje wspięcia na palce, obroty; • Turla się po materacu; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi lub z odbicia obunóż; • Wykonuje przysiady równoważne; • Wykonuje prosty układ gimnastyczny; • Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje naskok na skrzynię i dowolny zeskok w głąb; • Pokonuje gimnastyczny tor przeszkód; • Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do półprzysiadu; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego; • Wykonuje układ gimnastyczny składający się z kilku elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne; • Podejmuje próbę skoku rozkrocznego przez kozła; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje przewrót w przód z pozycji wysokiej; • Wykonuje skok rozkroczny przez kozła; |

| Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA | | | | |
|--|--|--|---|---|
| TENIS STOŁOWY | | | | |
| Wymagania | | | | |
| Ocena | | | | |
| Dopuszczająca | Dostateczna | Dobra | Bardzo dobra | Celująca |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Poprawnie wykonuje ćwiczenia oswajające z piłeczką i raketką tenisową; • Potrafi prawidłowo trzymać raketkę; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umie poruszać się przy stole tenisowym; • Potrafi dowolnie odbijać piłeczkę; • Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stosuje w grze zagrywkę/serw; • Potrafi odbijać piłeczkę dowolnym sposobem podczas gry; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odbija piłeczkę forhendem i bekhendem; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje zagrywkę rotacyjną; • Rozróżnia pojęcie technika i taktyka; • Prawidłowo pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Poprawnie podaje propozycję ćwiczeń przygotowujących do gry w tenisa stołowego; |
| Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA | | | | |
| UNIHOKEJ | | | | |
| Wymagania | | | | |
| Ocena | | | | |
| Dopuszczająca | Dostateczna | Dobra | Bardzo dobra | Celująca |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi piłkę kijem po prostej; • Przyjmuje i uderza piłkę kijem w miejscu; • Uczestniczy w grze stosując zasady „czystej gry”; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi piłkę slalomem; • Przyjmuje i uderza piłkę w ruchu; • Wykonuje strzały piłką na bramkę; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi piłkę kijem ze zmianą tempa i kierunku; • Stosuje poznane elementy techniczne w grze; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poprawnie pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Przeprowadza ćwiczenia przygotowujące do gry w unihokeja; |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Prawidłowo trzyma kij; • Potrafi prawidłowo poruszać się po boisku; | | | | |
| Obszar 3. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ | | | | |
| Wymagania | | | | |
| Ocena | | | | |
| Dopuszczająca | Dostateczna | Dobra | Bardzo dobra | Celująca |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; • Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; • Właściwie dobiera strój do panującej pogody; • Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; • Dbą o bezpieczeństwo własne i kolegów; • Przestrzega ustalonych zasad i reguł; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; • Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; • Wymienia osoby, do których należy się zwrócić w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; • Zna zasady zachowania się w ruchu drogowym; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi w sposób bezpieczny zorganizować grę lub zabawę ruchową; • Zna zasady udzielania pierwszej pomocy; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi stosować zasady ochrony podczas ćwiczeń; • Współpracuje z nauczycielem podczas udzielania pierwszej pomocy; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje elementy samoochrony przy upadku i zeskoku; |

| Obszar 4. EDUKACJA ZDROWOTNA | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Wymagania | | | | |
| Ocena | | | | |
| Dopuszczająca | Dostateczna | Dobra | Bardzo dobra | Celująca |
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje różnorodne formy aktywności fizycznej; • Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała; • Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; • Wie jak powinno się prawidłowo siedzieć, nosić plecak; • Umie dobrać strój sportowy do miejsca ćwiczeń oraz rodzaju aktywności fizycznej; • Zna i przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wymienia zasady zdrowego odżywiania; • Wie, jak prawidłowe odżywianie wpływa na zdrowie; • Zna zasady ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia ciężarów; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna piramidę żywienia i aktywności fizycznej; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie, jak regularna aktywność fizyczna wpływa na zdrowie człowieka; | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umie interpretować opisy produktów żywnościowych; |