

# **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASA IVb**

**Obszar 1. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA**

**ATLETYKA TERENOWA I LEKKOATLETYKA**

**Wymagania**

**Ocena**

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

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

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

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

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

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

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

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

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