

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Wymagania edukacyjne klasa 4

Obszary wymagań:	I Półrocze	II Półrocze
<p>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.</p>	<p><u>1. W zakresie wiedzy.</u> Uczeń: 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</p> <p><u>2. W zakresie umiejętności.</u> Uczeń: 1) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</p>	<p><u>1. W zakresie wiedzy.</u> Uczeń: 1) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</p> <p><u>2. W zakresie umiejętności.</u> Uczeń: 1) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 2) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne; 3) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</p>
<p>II. Aktywność fizyczna.</p>	<p><u>1. W zakresie wiedzy.</u> Uczeń: 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej;</p> <p><u>2. W zakresie umiejętności.</u> Uczeń: wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca; 2) uczestniczy w mini grach; 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p>	<p><u>1. W zakresie wiedzy.</u> Uczeń: 1) rozróżnia pojęcia technika i taktyka; 2) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 3) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.</p> <p><u>2. W zakresie umiejętności.</u> Uczeń: 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca; 2) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; 3) wykonuje marszobieg w terenie; 4) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;</p>

		5) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.	<p>1. <u>W zakresie wiedzy.</u> Uczeń:</p> <p>1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</p> <p>2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>2. <u>W zakresie umiejętności.</u> Uczeń:</p> <p>1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</p>	<p>1. <u>W zakresie wiedzy.</u> Uczeń:</p> <p>1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</p> <p>2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</p> <p>3)wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>2. <u>W zakresie umiejętności.</u> Uczeń:</p> <p>1) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>2) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</p>
IV. Edukacja zdrowotna.	<p><u>W zakresie wiedzy.</u> Uczeń:</p> <p>1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</p>	<p><u>W zakresie wiedzy.</u> Uczeń:</p> <p>1) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>2) opisuje zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>3) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p>

Ocenę CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia i kibic. Przestrzega zasad fair-play w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad fairplay w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę DOBRĄ otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie

przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Ocenę NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoją postawą dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.