

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Wymagania edukacyjne klasa 4

Obszary wymagań	I Półrocze	II Półrocze
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.	1. W zakresie wiedzy. Uczeń: 1) rozpoznaje i nazywa wybrane zdolności motoryczne człowieka (np. siła, szybkość, gibkość); 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 2. W zakresie umiejętności. Uczeń: 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	1. W zakresie wiedzy. Uczeń: 1) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała oraz wie, jak codzienne nawyki wpływają na kręgosłup. 2. W zakresie umiejętności. Uczeń: 1) podchodzi do diagnozy sprawności fizycznej poprzez udział w 4 próbach: bieg wahadłowy 10x5 m, bieg 20 m (beep test), podpór przodem na przedramionach (plank) oraz skok w dal z miejsca; 2) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; 3) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. <i>(Uwaga: Wyniki prób sprawnościowych służą wyłącznie diagnozie zdrowia i nie podlegają ocenie na stopień).</i>
II. Aktywność fizyczna.	1. W zakresie wiedzy. Uczeń: 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej zabawy lub uproszczonej gry ruchowej. 2. W zakresie umiejętności. Uczeń: 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do kosza z miejsca, rzut i strzał do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 2) uczestniczy w mini grach zespołowych; 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;	1. W zakresie wiedzy. 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; 4) zna podstawowe kroki prostego układu rytmicznego lub wybranego tańca. 2. W zakresie umiejętności. Uczeń: 1) wykonuje elementy techniczne i stosuje je w mini grach zespołowych; 2) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; 3) wykonuje marszobiegi w terenie (w tym na świeżym powietrzu w różnych warunkach pogodowych); 4) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 5) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; 6) porusza się rytmicznie do muzyki

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.	1. W zakresie wiedzy. Uczeń: 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 2. W zakresie umiejętności. Uczeń: 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.	1. W zakresie wiedzy. Uczeń: 1) zna i stosuje regulaminy obiektów sportowych, boisk oraz szatni. 2. W zakresie umiejętności. Uczeń: 1) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 2) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku (prawidłowa amortyzacja).
IV. Edukacja zdrowotna.	W zakresie wiedzy. Uczeń: 1) opisuje, jakie znaczenie ma regularna aktywność fizyczna dla zdrowia i samopoczucia.	W zakresie wiedzy. Uczeń: 1) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 2) opisuje zasady zdrowego odżywiania i nawadniania organizmu; 3) opisuje zasady doboru stroju i obuwia do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć w sali i na zewnątrz.

KRYTERIA OCENIANIA (Oparte na wysiłku i zaangażowaniu)

- **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 programie na miarę swoich maksymalnych możliwości. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych lub pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kulturalny kibic. Bez zastrzeżeń przestrzega zasad fair-play w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie sportem i śledzi bieżące wydarzenia w kraju i na świecie.
- **Ocenę BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny i sumienny udział w zajęciach. Z dużą starannością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada odpowiedni strój). Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował na miarę swoich możliwości większość wymagań określonych w programie. Systematycznie doskonali

swoją sprawność fizyczną i osiąga widoczne postępy w osobistym usprawnianiu w odniesieniu do swoich wyników początkowych. Przestrzega zasad fair-play w czasie wszystkich gier i zabaw. Uczestniczy czynnie w szkolnych działaniach o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Interesuje się sportem i śledzi wydarzenia sportowe.

- **Ocenę DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z podstawowych obowiązków lekcyjnych, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i zaangażowaniem. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Szanuje zasady czystej rywalizacji i zna najważniejsze 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 (brak stroju), w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach, wymagając upomnień nauczyciela. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości ze względu na niską systematyczność. 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 uchyla się od wywiązania ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem, ćwicząc tylko na wyraźne polecenie. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje ryzykowne dla siebie lub innych. Niechętnie uczestniczy w szkolnych działaniach sportowo-rekreacyjnych.
- **Ocenę NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje świadomy, szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, całkowicie odmawia czynnego udziału w lekcji bez zwolnienia lekarskiego, a swoją postawą dezorganizuje pracę grupy. W rażący sposób lekceważy zasady higieny osobistej oraz bezpieczeństwa bezpośrednio związane z zajęciami wychowania fizycznego, stwarzając bezpośrednie zagrożenie dla siebie i innych uczestników zajęć.