

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa IV

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia zwinnościowo–akrobatyczne,
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa,
- dobiera i wykonuje ćwiczenie kształtujące wybraną zdolność motoryczną,
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo–ruchową.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- opanowuje podstawowe elementy techniczne w grach zespołowych: **koszykówka** – przyjęcie postawy, kozłowanie, podania, rzuty, **piłka nożna** – prowadzenie piłki, podania, strzały, **piłka ręczna** – kozłowanie, podania, rzuty, **siatkówka** – przyjęcie postawy, odbicia, rzućanka siatkarska,
- uczestniczy w dwóch innych grach zespołowych (zgodnie z warunkami szkoły i preferencjami),
- uczestniczy w zabawach i grach ruchowych.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- poprawnie wykonuje bieg i chód,
- uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych,
- wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i rozbiegu,
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
- skacze w dal z miejsca,
- uczestniczy w marszobiegiach i grach wytrzymałościowych.

Dział IV Pływanie

Uczeń

- pływa na krótkich dystansach i co najmniej dwoma stylami

Dział V Taniec

Uczeń:

- tworzy i wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce, korzystając z własnej ekspresji ruchowej.

Dział VI. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające wspierające regenerację i poprawę samopoczucia.

Dział VII. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- prowadzi dzienniczek sprawności ucznia
- rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne człowieka,
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,

- mierzy tętno przed i po wysiłku, z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki

Dział VIII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
- zna zasady bezpiecznego poruszania się i zachowania podczas zajęć,
- wie, do kogo zwrócić się o pomoc w przypadku urazu,
- wybiera bezpieczne miejsce zabawy i odpowiedni strój sportowy,
- prawidłowo używa przyborów sportowych,
- wykonuje elementy samoasekuracji przy upadkach,
- omawia zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach i na terenach zielonych.

Dział IX Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna ideę olimpizmu i zasadę fair play,
- uczestniczy w rywalizacji zgodnie z zasadą fair play,
- okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom,
- współpracuje w grupie i komunikuje się w trakcie gier i ćwiczeń,
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica,
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- rozwiązuje problemy w sposób kreatywny,
- rozpoznaje emocje związane z wygraną i przegraną,
- wspiera innych, przeciwdziała wykluczeniu,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie poprzez aktywność fizyczną.

Tabela wymagań edukacyjnych IV

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 bardzo dobra	Ocena 4 dobra	Ocena 3 dostateczna	Ocena 2 dopuszczająca	Ocena 1 niedostateczna
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, równowaga, mięśnie brzucha, postawa)	Wykonuje ćwiczenia: trudniejsze elementy akrobatyczne; dba o poprawność postawy, pokazuje ćwiczenia innym.	Wykonuje wszystkie wymagane ćwiczenia poprawnie i starannie.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami, koryguje je.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, część z błędami, wymaga wsparcia.	Wykonuje najprostsze elementy przy pomocy nauczyciela lub kolegów.	Odmawia wykonania ćwiczeń lub nie potrafi ich wykonać nawet z pomocą.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna i stosuje elementy techniczne kilku gier, dodatkowo rozwija swoje zainteresowania (np. nowe sporty).	Poprawnie stosuje elementy techniczne koszykówki, piłki nożnej, ręcznej i siatkówki.	Radzi sobie z większością elementów, ale popełnia błędy techniczne.	Stosuje elementy gier tylko częściowo, wymaga wsparcia.	Biernie uczestniczy, wykonuje tylko najprostsze zadania.	Nie podejmuje aktywności, łamie zasady gry.
Lekkoatletyka (bieg, skok, rzut, sztafety, marszobieg)	Wykazuje dużą sprawność, samodzielnie poprawia	Biega, rzuca i skacze zgodnie z techniką;	Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami.	Wykonuje ćwiczenia w stopniu podstawowym, z pomocą nauczyciela.	Wykonuje tylko najprostsze formy ruchu.	Odmawia wykonania ćwiczeń.

	technikę, chętnie podejmuje dodatkowe zadania.	aktywnie uczestniczy w zabawach.				
Pływanie (podstawowe style pływackie: kraul na grzbiecie i kraul na piersiach)	Wykonuje wszystkie ćwiczenia w wodzie bezbłędnie. Samodzielnie pływa podstawowymi stylami (grzbiet, kraul na piersiach). Umie wykonać uproszczony skok startowy ze słupka na główkę. Potrafi przepłynąć krótkie odcinki pod wodą.	Większość ćwiczeń wykonuje poprawnie i bezbłędnie. Samodzielnie pokonuje wyznaczone dystanse wybranymi stylami (grzbiet, kraul na piersiach). Potrafi wykonać podstawowe skoki do wody. Wykonuje podstawowe elementy nurkowania.	Radzi sobie z większością ćwiczeń z przyborami w basenie głębokim. Potrafi przepłynąć wyznaczony dystans z przyrządem i bez danym stylem pływackim (grzbiet, kraul na piersiach). Wykonuje skoki do wody na nogi.	Wykonuje ćwiczenia w stopniu podstawowym w wodzie. Samodzielnie utrzymuje się i pokonuje krótkie odcinki w wodzie w płytkim basenie.	Wykonuje tylko najprostsze formy ruchu. Z trudem wykonuje ruchy lokomocyjne w wodzie	Nie podejmuje aktywności na zajęciach. Odmawia wykonywania ćwiczeń.
Taniec	Tworzy i prezentuje rozbudowane układy taneczne; wykazuje dużą kreatywność.	Wykonuje układ taneczny zgodnie z rytmem i muzyką.	Wykonuje układ z drobnymi błędami.	Wykonuje prosty układ taneczny przy wsparciu.	Wykonuje tylko fragmenty układu.	Nie podejmuje próby wykonania układu.
Relaksacja i odprężenie	Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne, proponuje ćwiczenia innym.	Poprawnie wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko część ćwiczeń z pomocą.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niedokładnie.	Odmawia wykonania ćwiczeń.
Monitorowanie aktywności (zdolności motoryczne, postawa, tętno)	Samodzielnie mierzy tętno, interpretuje wyniki i wyciąga wnioski; aktywnie analizuje swoją sprawność. Systematycznie prowadzi dzienniczek	Zna cechy prawidłowej postawy, potrafi zmierzyć tętno i omówić wyniki. Systematycznie prowadzi dzienniczek	Mierzy tętno z pomocą nauczyciela, zna część cech postawy. Prowadzi dzienniczek, jednak wymaga przypominania	Wymaga stałego wsparcia w pomiarach i analizie. Zapomina o dzienniczku, nie prowadzi systematycznie notatek	Wykonuje tylko najprostsze działania (np. mierzy, ale nie rozumie wyników).	Nie podejmuje żadnych prób monitorowania aktywności.
Bezpieczeństwo	Samodzielnie inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, przypomina zasady innym.	Zna i stosuje wszystkie zasady bezpieczeństwa w różnych sytuacjach.	Zna zasady, ale czasem o nich zapomina.	Zna zasady w podstawowym zakresie, wymaga przypominania.	Często łamie zasady, wymaga stałej kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
Kompetencje społeczne	Jest liderem w grupie, motywuje innych, angażuje się w życie sportowe szkoły.	Zawsze przestrzega fair play, współpracuje w grupie, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play.	Czasami uczestniczy biernie, nie zawsze szanuje zdanie innych.	Rzadko współpracuje, zdarzają się przejawy braku szacunku	