# Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klasy IV z wychowania fizycznego - realizacja programu nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU”

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.** (*Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych –* § 11)

Przy ocenianiu osiągnięć edukacyjnych ucznia pod uwagę brane będą:

* zaangażowanie – **systematyczny** **udział w lekcji** (strój sportowy)
* aktywność – udział w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej
* postęp – poziom osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej
* rezultat – poziom zdobytej wiedzy i nabytych umiejętności
* postawa – stosunek do współćwiczącego, przeciwnika, sędziego, kibica
* frekwencja w lekcji

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klasa IV** | | | |
| **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; | | 1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2. mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; 3. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 4. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; 5. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej   postawy ciała; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. wymienia zdolności motoryczne człowieka; 2. opisuje sposób pomiaru tętna; 3. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych; 4. opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej; 5. opisuje zmiany zachodzące w organizmie | 1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała; 2. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych; 3. przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku; 4. interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela; 5. wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia); | | 1. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 2. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;   10. motywuje innych do udziału |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| pod wpływem wysiłku fizycznego;  6. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych. | podciągane kończyn górnych w zwisie;   1. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym); 2. wykonuje rzut piłką lekarską w tył; 3. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność; 4. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,   grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała;   1. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera. | | w aktywności fizycznej ze szczególnym  uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach  edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze). |
| **2. Aktywność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3. rozróżnia pojęcie *technika* i *taktyka*; 4. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 5. wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia   *olimpiada* i *igrzyska olimpijskie*; | | 1. wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłką w miejscu i ruchu,   prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza z miejsca, rzut i strzał piłką do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;   1. uczestniczy w minigrach; 2. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 3. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; 4. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 5. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 6. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego 7. wykonuje marszobiegi w terenie; 8. wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 9. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu. | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych; 2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych; 3. rozróżnia pojęcia *technika* i *taktyka*; 4. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych; 5. wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw; 6. wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać   do aktywności fizycznej;   1. wyjaśnia pojęcia *flagi* i *znicza olimpijskiego*, *olimpiady* i *igrzysk olimpijskich*; 2. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym; 3. wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe. | **LEKKOATLETYKA**   1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych; 2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów; 3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód; 4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty; 5. wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową; 6. wykonuje skok z miejsca obunóż; 7. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną; 8. wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy.   **MINIGRY ZESPOŁOWE**  **Minikoszykówka**   1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką; 2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu; 3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika; 4. wykonuje podania i chwyty piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu; 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji; | 1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach   klasowych w roli zawodnika, stosując zasady  „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry,  podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować  za wspólną grę;   1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;   4. wyjaśnia, jak należy zachować  się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;   1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 2. współpracuje w grupie szanując poglądy   i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu; 2. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa; 3. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości; 4. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych;   **Minipiłka ręczna**   1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką; 2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyty w miejscu i w biegu; 3. wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu; 4. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji; 5. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny; 6. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych;   **Minipiłka siatkowa**   1. przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską; 2. porusza się różnymi sposobami po boisku; 3. wykonuje koszyczek siatkarski; 4. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym; 5. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem; 6. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości; |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 7. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych;  **Minipiłka nożna**   1. porusza się po boisku z piłką i bez piłki; 2. wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem; 3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu; 4. wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu; 5. stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych.   **GIMNASTYKA**   1. wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył- przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski; 2. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego; 3. wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu; 4. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył; 5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat; 6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.   **GRY REKREACYJNE**  **Badminton**   1. porusza się po boisku w ataku i w obronie; 2. wykonuje chwyt forhendowy rakietki; 3. wykonuje uderzenia pojedyncze w parach; |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach; 2. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;   **Tenis stołowy**   1. wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę; 2. wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu; 3. wykonuje proste uderzenie piłeczki; 4. porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej; 5. wykonuje uderzenie piłeczki forhendem; 6. wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem; 7. wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej; 8. stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy;   **TANIEC**   1. wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski); 2. łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny; 3. wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela; 4. wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole. | |  |
| **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności 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 | | 1. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| zagrożenia zdrowia lub życia; | | 1. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 2. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku. | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych; 2. omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego; 3. podaje numery telefonów alarmowych; 4. wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. | 1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa; 2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu; 3. podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje   przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych;   1. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów; 2. stosuje elementy samoasekuracji. | | 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;   1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 2. współpracuje w grupie szanując poglądy   i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię. |
| **4. Edukacja zdrowotna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia; 2. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 3. opisuje zasady zdrowego odżywiania; 4. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; | | 1. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. definiuje pojęcie aktywności fizycznej oraz jej wpływ na zdrowie; 2. wymienia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej; 3. wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci; 4. wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy; 5. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków; 6. opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. | 1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy; 2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych; 3. dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych. | 1. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 2. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 3. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 4. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. |