# 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 szczególnymuwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebachedukacyjnych (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, podziękowaćza wspólną grę;1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

4. wyjaśnia, jak należy zachowaćsię 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.
 |