

Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klasy IV z wychowania fizycznego

I SEMESTR

W związku ze specyfiką przedmiotu WF wymagania w I i II semestrze nie ulegają zmianie.

Klasa IV		
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1.W zakresie wiedzy uczniów:	2.W zakresie umiejętności uczniów:	
<ol style="list-style-type: none"> 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; 	<ol style="list-style-type: none"> 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 uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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); podciągane kończyn górnych w zwisie; 	<ol style="list-style-type: none"> 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

pod wpływem wysiłku fizycznego; 6. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych.	6. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym); 7. wykonuje rzut piłką lekarską w tył; 8. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność; 9. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała; 10. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.	10. motywuje innych do udziału 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:
<ol style="list-style-type: none"> 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3) rozróżnia pojęcie <i>technika</i> i <i>taktyka</i>; 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 <i>olimpiada</i> i <i>igrzyska olimpijskie</i>; 		<ol style="list-style-type: none"> 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, odbiciepiłki oburącz sposobem górnym; 2) uczestniczy w minigrach; 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego 8) wykonuje marszobieg w terenie; 9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10) 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	LEKKOATLETYKA	1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach

<p>dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych;</p> <p>2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych;</p> <p>3. rozróżnia pojęcia <i>technika</i> i <i>taktyka</i>;</p> <p>4. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych;</p> <p>5. wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw;</p> <p>6. wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>7. wyjaśnia pojęcia <i>flagi</i> i <i>znicza olimpijskiego</i>, <i>olimpiady</i> i <i>igrzysk olimpijskich</i>;</p> <p>8. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym;</p> <p>9. wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. <p>MINIGRY ZESPOŁOWE</p> <p>Minikoszykówka</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 chwyt piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu; 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji; 6. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu; 7. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa; 8. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości; 9. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych; <p>Minipiłka ręczna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką; 2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyt w miejscu i w biegu; 3. wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, 	<p>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;</p> <p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.</p>
--	---	---

	<p>po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu;</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; <p>Minipiłka siatkowa</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; <p>Minipiłka nożna</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>GIMNASTYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 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

Ringo

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. wykonuje rzut i chwyt kółka;
3. wykonuje serw poziomym lotem kółka;
4. stosuje przepisy w uproszczonej grze w ringo;

Kwadrant

1. porusza się po boisku w polu wybijania i w polu walki;
2. wykonuje jednoręczny rzut piłki półgórny;
3. wykonuje chwyt piłki jednoręczny – kampa;
4. wykonuje odbicie piłki płaskim palcem;
5. stosuje przepisy w uproszczonej grze w kwadranta;

Unihokej

1. porusza się po boisku z kijem przyjmując prawidłową postawę oraz sposób trzymania kija;
2. wykonuje podanie piłeczki do partnera kijem;
3. wykonuje prowadzenie piłeczki kijem po prostej, po łuku i slalomem;
4. wykonuje strzał do bramki piłeczki kijem;
5. stosuje przepisy w uproszczonej grze w unihokej;

Badminton

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. wykonuje chwyt forhendowy raketki;
3. wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;
4. wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach;
5. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;

Tenis stołowy

	<ol style="list-style-type: none"> 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; <p>Frisbee</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. porusza się po boisku z dyskiem i bez dysku; 2. wykonuje chwyt i podanie dysku w miejscu i w biegu; 3. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku; 4. stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych Frisbee w półkolu, łapanka. <p>TANIEC</p> <ol style="list-style-type: none"> 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:	
<ol style="list-style-type: none"> 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; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4) 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
<p>1. objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych;</p> <p>2. omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego;</p> <p>3. podaje numery telefonów alarmowych;</p> <p>4. wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p>	<p>1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa;</p> <p>2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu;</p> <p>3. podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torachprzeszkód, w grach i zabawach ruchowych;</p> <p>4. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów;</p> <p>5. stosuje elementy samoasekuracji.</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.</p>
4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1.W zakresie wiedzy uczeń:		2.W zakresie umiejętności uczeń:
<p>1) opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;</p> <p>2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</p>		<p>1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</p>
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
<p>1. definiuje pojęcie aktywności fizycznej oraz jej wpływ na zdrowie;</p> <p>2. wymienia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>3. wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci;</p> <p>4. wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy;</p>	<p>1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy;</p> <p>2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych;</p> <p>3. dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych.</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p> <p>7. wykazuje umiejętność adekwatnej</p>

<p>5. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków; 6. opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p>		<p>samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</p>
--	--	--

Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego

OCENA CELUJĄCA

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb,
- posiada wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza stawiane wymagania,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną,
- uczęszcza na zajęcia SKS lub klubu sportowego,
- osiąga sukcesy w zawodach sportowych lub posiada inne osiągnięcia;

OCENA BARDZO DOBRA

- uczeń całkowicie opanował materiał podstawy programowej,
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,

- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
- uczestniczy w zajęciach SKS, nie jest to jednak działalność systematyczna

OCENA DOBRA

- uczeń opanował materiał podstawy programowej,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo , lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi,
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie opuszcza lekcji wychowania fizycznego, wykazuje stałe i dość dobre postępy w zakresie usprawniania się,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,

OCENA DOSTATECZNA

- uczeń opanował materiał podstawy programowej na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z wyraźnymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu wychowania fizycznego są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce,

- przejawia braki w postawie i stosunku do wychowania fizycznego

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

- uczeń nie opanował podstawy programowej w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- nie jest pilny; brak widocznych postępów w jego usprawnianiu,
- wykazuje niechętny stosunek do zajęć wychowania fizycznego, opuszcza lekcje

OCENA NIEDOSTATECZNA

- uczeń nie opanował wymagań zawartych w podstawie programowej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia , w dodatku z rażącymi błędami,
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego, nie nosi zmiennego stroju sportowego.

mgr Agnieszka Biegaj, mgr Barbara Siwek, mgr Janina Wilde