

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy IV

UWAGA! Uczeń uzyskując daną ocenę semestralną (z wyjątkiem oceny dopuszczającej) musi spełniać wymagania edukacyjne ocen niższych.

I. Kompetencje społeczne				
<i>Ocena celująca</i>	<i>Ocena bardzo dobra</i>	<i>Ocena dobra</i>	<i>Ocena dostateczna</i>	<i>Ocena dopuszczająca</i>
Uczeń:				
5. Pełni rolę organizatora i sędziego w ramach szkolnych zawodów sportowych.	4. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.	3. Wykazuje umiejętności adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.	2. Wyjaśnia zasady „czystej gry” w duchu szacunku dla rywala.	1. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, respektując przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego.
II. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna				
<i>Ocena celująca</i>	<i>Ocena bardzo dobra</i>	<i>Ocena dobra</i>	<i>Ocena dostateczna</i>	<i>Ocena dopuszczająca</i>
Uczeń:				
W zakresie wiedzy:				
5. Klasyfikuje ćwiczenia kształtujące względem wybranej cechy motorycznej.	4. Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki pomiarów tętna, wysokości i masy ciała	3. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.	2. Identyfikuje wybrane zdolności motoryczne człowieka.	1. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
W zakresie umiejętności:				
4. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne	3. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz tętna spoczynkowego i powysiłkowego.	3. Wykonuje próbę siły mięśni brzucha.	2. Wykonuje próbę gibkości kręgosłupa.	1. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
III. Aktywność fizyczna				
<i>Ocena celująca</i>	<i>Ocena bardzo dobra</i>	<i>Ocena dobra</i>	<i>Ocena dostateczna</i>	<i>Ocena dopuszczająca</i>
Uczeń:				

W zakresie wiedzy:				
5. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; planuje rozgrywki klasowe w tejże.	4. Rozróżnia i interpretuje pojęcia technika i taktyka w grach zespołowych i zabawach ruchowych.	3. Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie	2. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.	1. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
W zakresie umiejętności:				
9. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.	7. Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.	5. Wykonuje marszobieg w terenie.	3. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.	1. Uczestniczy w minigrach.
10. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową.	8. Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.	6. Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.	4. Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem.	2. Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.
IV. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej				
Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
Uczeń:				
W zakresie wiedzy:				
		3. Wyjaśnia przykłady właściwych i niewłaściwych sposobów korzystania ze szkolnych obiektów sportowych.	2. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	1. Zna i przestrzega regulaminu korzystania z sali gimnastycznej i boisk sportowych.
W zakresie umiejętności:				
		4. Wybiera bezpieczne	3. Posługuje się przyborami	1. Wykonuje elementy

		miejsce do zabaw i gier ruchowych.	sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.	samoochrony przy upadku, zeskoku.
				2. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.
IV. Edukacja zdrowotna.				
<i>Ocena celująca</i>	<i>Ocena bardzo dobra</i>	<i>Ocena dobra</i>	<i>Ocena dostateczna</i>	<i>Ocena dopuszczająca</i>
Uczeń:				
W zakresie wiadomości:				
	4. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.	3. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej.	2. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.	1. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.