

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

| Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---------------------------------------|
| Tematy lekcji | 6 (celujący) | 5 (bardzo dobry) | 4 (dobry) | 3 (dostateczny) | 2 (dopuszczający) | 1 (nie dostateczny) |
| | Uczeń spełnia poniższe wymagania: | Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności: | Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy: | Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela: | Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela: | Uczeń nie spełnia poniższych wymagań: |
| <p>Atletyka terenowa, lekko-atletyka</p> <ul style="list-style-type: none"> • LA - Dokonujemy pomiarów wysokości i masy ciała, oceniamy własną postawę. (sem. I) • LA - Kształtujemy szybkość i wytrzymałość poprzez gry i zabawy, uczymy się pomiaru tętna.(sem. I) • LA - Sprawdzamy swoją szybkość – bieg na 60m.(sem. I) • LA - Oceniamy wytrzymałość – bieg na 600/1000m.(sem. I) • LA – uczymy się skoku w dal sposobem naturalnym w formie zabawowej.(sem. I) • LA - Biegamy na krótkich dystansach w szybkim tempie – kształtujemy szybkość.(sem. I) • LA - Sprawdzamy swoją skoczność – skok w dal z miejsca.(sem. I) • LA - Sprawdzamy siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.(sem. I) • LA - Rzucamy piłeczką palantową na odległość z krótkiego rozbiegu, poznajemy zasady gry w Kwadranta. (sem. II) • LA - Kształtujemy poszczególne cechy motoryczne poprzez ćwiczenia inspirowane pomysłami uczniów oraz nawyk prawidłowej postawy.(sem. II) • LA - Sprawdzamy swoją szybkość – bieg na 60m.(sem. II) • LA - Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa(sem. II). • LA - Pokonujemy przeszkody naturalne w marszobiegu terenowym.(sem. II) • LA - Biegamy sztafety w formie zabawowej, kształtujemy szybkość i | <ul style="list-style-type: none"> - właściwie dobiera strój do konkretnej aktywności fizycznej; - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - ćwiczy marszobieg w terenie; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem oraz skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; - organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową. - omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie; - wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody; - wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera; | | | | | |

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

| | |
|---|---|
| <p>wytrzymałość.(sem. II)</p> <ul style="list-style-type: none">• Pokonujemy przeszkody terenowe. (sem. II) | <ul style="list-style-type: none">- demonstruje po jednym ćwiczeniu korygującym wybrane wady postawy;- posługuje się stoperem i taśmą mierniczą;- dokonuje pomiarów szybkości, skoczności, wytrzymałości i siły.- rozumie znaczenie prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dla zdrowia człowieka;- opisuje ogólnie zależność między sprawnością fizyczną a jakością życia człowieka;- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;- wymienia przykłady prób sprawnościowych;- wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego na sali gimnastycznej, boisku i w terenie naturalnym;- opisuje, jak posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą;- wymienia podstawowe wady postawy;- wymienia podstawowe przyczyny powstawania wad postawy u dzieci.- właściwie dobiera strój do panującej pogody;- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem; |
|---|---|

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

| Obszar 2. Aktywność fizyczna | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|-------------------------------------|
| Tematy lekcji | 6 (celują cy) | 5 (bardzo dobry) | 4 (dobry) | 3 (dostat eczny) | 2 (dopus zczając y) | 1 (niedos tateczn y) |
| | Uczeń spełnia niższe wymagania: | Uczeń spełnia niższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności: | Uczeń zazwyczaj spełnia niższe wymagania, czasami ma problemy: | Uczeń często ma trudności ze spełnieniem niższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela: | Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela: | Uczeń nie spełnia niższych wymagań: |
| <p>Minipiłka nożna</p> <ul style="list-style-type: none"> • PN - Oswajamy się z piłkami kopiąc piłkę w zabawach ruchowych(sem. I) • PN - Przyjmujemy i podajemy piłkę w miejscu, strzelamy na bramkę z różnych pozycji.(sem. I) • PN - Prowadzimy piłkę ze zmianą tempa i kierunku.(sem. I) • PN - Podajemy piłkę parterowi w biegu, doskonalimy prowadzenie piłki w ruchu.(sem. I) • PN - Prowadzimy piłkę w biegu i wykonujemy strzał na bramkę.(sem. II) • PN - Rozgrywamy mecz mini piłki nożnej.(sem. II) • PN - Stosujemy poznaną technikę podczas mini piłki nożnej.(sem. II) • PN - Rozgrywamy mini turniej piłkarski.(sem. II) <p>Minipiłka ręczna</p> <ul style="list-style-type: none"> • PR - Oswajamy się z piłkami w zabawach.(sem. I) • PR - Uczymy się podawać i chwytać piłkę w miejscu w ruchu.(sem. I) • PR - Kozłujemy piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i ruchu, ze zmianą tempa i kierunku.(sem. I) • PR - Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu.(sem. I) • PR - Doskonalimy rzuty piłką na bramkę z różnych pozycji.(sem. II) • PR - Doskonalimy technikę w mini grze.(sem. II) • PR - Doskonalimy kozłowanie piłki w ruchu.(sem. II) | <p>- wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w 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;</p> <p>- uczestniczy w minigrach;</p> <p>- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</p> <p>- wykonuje: zagrywkę i odbicia w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicia lotki;</p> <p>- organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową.</p> <p>- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;</p> <p>- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</p> <p>- rozróżnia pojęcia „technika” i „taktyka”;</p> <p>- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;</p> <p>- wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych;</p> <p>- jest odpowiedzialny za siebie i kolegów.</p> <p>- doskonale bawi się w gronie rówieśników.</p> | | | | | |

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • PR - Doskonalimy podanie piłki jednorącz w biegu.(sem. II) • PR - Stosujemy poznaną technikę w grze.(sem. II) <p>Minipiłka siatkowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • PS - Oswajamy się z piłkami w zabawach ruchowych.(sem. I) • PS - Uczymy się odbijać piłkę sposobem oburącz górnym.(sem. I) • PS - Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym przez siatkę.(sem. I) • PS - Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym.(sem. I) • PS - Uczymy się zagrywki sposobem dolnym.(sem. II) • PS - Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w mini grze.(sem. II) • PS - Rozgrywamy mecz mini piłki siatkowej.(sem. II) <p>Minipiłka koszykowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • PK - Oswajamy się z piłkami w zabawach ruchowych.(sem. I) • PK - Uczymy się podawać i chwycić piłkę oburącz.(sem. I) • PK - Podajemy piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej.(sem. I) • PK - Rzucamy piłkę do kosza z miejsca.(sem. II) • PK - Doskonalimy kozłowanie piłki w ruchu.(sem. II) • PK - Rozgrywamy mecz mini piłki koszykowej.(sem. II) | <ul style="list-style-type: none"> - właściwie dobiera strój do panującej pogody; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem; |
| <p>Gimnastyka podstawowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gim. - Wykonujemy skoki zawrotne przez ławeczkę. (sem. I) • Gim. - Kształtujemy równowagę chodząc po odwróconej ławeczce.(sem. I) • Gim. - Pokonujemy gimnastyczny tor przeszkód.(sem. I) • Gim. - Uczymy się przewrotu w przód z przysiadu podpartego.(sem. I) • Gim. - Uczymy się przewrotu w tył z przysiadu podpartego.(sem. I) • Gim. - Doskonalimy przewrót w przód i w tył z różnych pozycji.(sem. II) • Gim. - Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód.(sem. II) • Gim. - Próbujemy wykonać przewrót w przód i w tył z wybranej pozycji wyjściowej.(sem. II) • Gim. - Wykonujemy prosty układ gimnastyczny.(sem. II) <p>Gimnastyka korekcyjna</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gim. kor. - Wydłużamy czynnie kręgosłup.(sem. II) • Gim. kor. - Rozciągamy mięśnie klatki piersiowej.(sem. II) | <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, opierając się na własnej ekspresji ruchowej; - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej; - jest odpowiedzialny za siebie i kolegów. - doskonale bawi się w gronie rówieśników. - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku. - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; |

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

| | |
|--|--|
| <p>Sporty zimowe</p> <ul style="list-style-type: none">• Sporty zimowe – Zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie. (sem. I)• Sporty zimowe - Bawimy się na śniegu i lodzie. (sem. II)• Sporty zimowe – Uczymy się techniki jazdy na sankach.(sem. II)• Sporty zimowe - Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość.(sem. II) | <ul style="list-style-type: none">- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;- organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową.- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie;- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;- jest odpowiedzialny za siebie i kolegów.- doskonale bawi się w gronie rówieśników.- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;- właściwie dobiera strój do panującej pogody;- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;- wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku.- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem; |
|--|--|

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

| | |
|---|--|
| <p>Ringo</p> <ul style="list-style-type: none">• Rzucamy i chwytamy kółko ringo.(sem. I)• Rzucamy kółkiem na pole przeciwnika.(sem. II) <p>Unihokej</p> <ul style="list-style-type: none">• Unihokej - Prawidłowo trzymamy kij i poruszamy się po boisku.(sem. I)• Unihokej - Prowadzimy piłkę kijem w ruchu, przyjmujemy i uderzamy piłkę kijem.(sem. I)• Unihokej - Prowadzimy piłkę slalomem, wykonujemy strzały piłką na bramkę.(sem. II) <p>Tenis stołowy</p> <ul style="list-style-type: none">• TS - Oswajamy się z piłeczką i raketką tenisową.(sem. I)• TS - Odbijamy piłeczkę raketką dowolnym sposobem, uczymy się poruszać przy stole tenisowym.(sem. I)• TS - Uczymy się prawidłowej zagrywki.(sem. II)• TS - Wykonujemy zagrywkę tenisową.(sem. II)• TS - Rozgrywamy pojedynki tenisowe. (sem. II) | <ul style="list-style-type: none">- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;- wykonuje: zagrywkę i odbicia w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicia lotki;- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;- rozdziela pojęcia „technika” i „taktyka”;- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;- wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych;- wymienia zasady bezpieczeństwa podczas gry w unihokeja.- jest odpowiedzialny za siebie i kolegów.- doskonale bawi się w gronie rówieśników.- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;- wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych;- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;- wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja. |
|---|--|

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

Zabawy i gry ruchowe.

- GiZ - Kształujemy szybkość, zwinność oraz koordynację wzrokowo – słuchowo - ruchową.(sem. I)
- GiZ - Kształujemy szybkość poprzez zabawy i gry bieżne.(sem. I)
- Kształujemy skoczność podczas zabaw z różnymi przyborami.(sem. II)

Rytm, muzyka, taniec

- Wykonujemy improwizacje ruchową do wybranej muzyki.(sem. I)
- Poruszamy się stosownie do rytmu wybranej muzyki.(sem. II)

Aktywna turystyka

- Uczymy się bezpiecznego wędrowania po najbliższej okolicy.(sem. I)
- Wędrujemy po najbliższej okolicy.(sem. I)
- Wykorzystujemy teren do aktywności fizycznej.(sem. II)

- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;

- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, opierając się na własnej ekspresji ruchowej;

- organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową
- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie;

- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;

- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

- jest odpowiedzialny za siebie i kolegów.

- doskonale bawi się w gronie rówieśników.

- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;

- właściwie dobiera strój do panującej pogody;

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;

- wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych;

- posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;

- opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty;

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;

- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;

- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

| | |
|--|---|
| <p>Pływanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omówienie zasad bezpieczeństwa na pływalni. (sem. I) • Test sprawdzający poziom umiejętności pływackich.(sem. I) • Nauka podstawowych elementów – oswojenie z wodą.(sem. I) • Zanurzenie głowy do wody, wydech do wody.(sem. I) • Leżenie na piersiach, poślizg na piersiach z / bez deski.(sem. I) • Leżenie na plecach z / bez deski, skok na NN do wody.(sem. I) • Poślizg na piersiach i grzbiecie.(sem. I) • Praca NN na piersiach z deską/ bez deski i bez wydechu do wody.(sem. I) • Praca NN na plecach z deską.(sem. I) • Praca NN na piersiach bez deski /z deską i bez wydechu do wody.(sem. I) • Praca NN na plecach bez deski.(sem. I) • Technika pracy RR do kraula na grzbiecie.(sem. I) • Dokładanka do kraula na grzbiecie z deską.(sem. I) • Dokładanka do kraula na grzbiecie bez deski.(sem. I) • Praca NN do kraula na grzbiecie bez deski z RR założonymi z tyłu za głową.(sem. I) • Technika pracy RR do kraula.(sem. I) • Praca RR do kraula z deską.(sem. I) • Dokładanka do kraula na piersiach z oddechem co 1 (z deską).(sem. I) • Dokładanka do kraula na piersiach z oddechem co 2 (z deską).(sem. I) • Dokładanka do kraula na piersiach z oddechem co 3 (z deską).(sem. I) • Dokładanka do kraula na piersiach bez deski.(sem. I) • Praca NN do kraula na piersiach i kraula na grzbiecie.(sem. I) • Skok na NN z różnych pozycji wyjściowych.(sem. I) • Praca RR do kraula na grzbiecie z / bez deski.(sem. I) • Dokładanka do kraula na grzbiecie z RR za głową.(sem. II) • Przekładanka do kraula na grzbiecie .(sem. II) • Praca RR do kraula na piersiach z / bez deski.(sem. II) • Dokładanka do kraula na piersiach.(sem. II) • Przekładanka do kraula na piersiach.(sem. II) • Elementy nurkowania.(sem. II) • Kraul na grzbiecie – przygotowania do sprawdzianu.(sem. II) • Sprawdzian – technika pracy NN i RR w kraula na grzbiecie.(sem. II) • Gry i zabawy w wodzie.(sem. II) • Kraul na piersiach – przygotowanie do sprawdzianu.(sem. II) • Sprawdzian – technika pracy NN i RR w kraula na piersiach.(sem. II) | <ul style="list-style-type: none"> - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - rozróżnia pojęcia „technika” i „taktyka”; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”; - przestrzega zasad bezpieczeństwa na pływalni. - jest odpowiedzialny za siebie i kolegów. - pomaga kolegom mającym trudności w nauce pływania. - doskonale bawi się w gronie rówieśników. - słucha nauczyciela i ratownika. - omawia zasady bezpieczeństwa na pływalni. - omawia technikę pływania kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach. - wymienia nazwiska znanych polskich pływaków. - wymienia miejsca gdzie można uczyć się pływać. - wykorzystuje wodę do wspólnej zabawy. - stosuje ćwiczenia wypornościowe. - pływa kraulem na piersiach i grzbiecie. - przepływa dystans 25m. - organizuje w wspólne zabawy i zawody w wodzie. - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem; |
|--|---|

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

| | | | | | | |
|--|-----------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kraul na grzbiecie – koordynacja pracy RR i NN.(sem. II) • Kraul na piersiach – koordynacja pracy NN, RR i oddechu w kraula na piersiach.(sem. II) • Inne formy doskonalenie pływania.(sem. II) • Indywidualne doskonalenie poznanych technik pływackich.(sem. II) • Technika nawrotu odkrytego w kraulu na piersiach .(sem. II) • Pływanie krótkich odcinków kraulem na piersiach z zastosowaniem nawrotu odkrytego.(sem. II) • Technika nawrotu odkrytego w kraulu na grzbiecie .(sem. II) • Pływanie krótkich odcinków kraula na grzbiecie z zastosowaniem nawrotu odkrytego.(sem. II) • Pływanie krótkich odcinków kraula na grzbiecie z zastosowaniem startu.(sem. II) • Przygotowanie do sprawdzianu z kraula na grzbiecie.(sem. II) • Sprawdzian – technika pływania kraulem na grzbiecie na dystansie 25m.(sem. II) • Przygotowanie do sprawdzianu z kraula na piersiach.(sem. II) • Sprawdzian – technika pływania kraulem na piersiach na dystansie 25m.(sem. II) • Sztafety pływackie.(sem. II) • Zawody klasowe.(sem. II) <p>Bezpieczne wakacje nad wodą.(sem. II)</p> | | | | | | |
| Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. | | | | | | |
| Tematy lekcji | 6 (celujący) | 5 (bardzo dobry) | 4 (dobry) | 3 (dostateczny) | 2 (dopuszczający) | 1 (nieodstający) |
| | Uczeń spełnia poniższe wymagania: | Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności: | Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy: | Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy | Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela: | Uczeń nie spełnia poniższych wymagań: |

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

| | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|-------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Zasady BHP-bezpieczeństwo, higiena ciała, odzieży, obuwia w czasie zajęć. Zapoznanie uczniów z wymaganiami edukacyjnymi z wychowania fizycznego. Omówienie kryteriów oceny.(sem. I) Omawiamy mijający semestr. Ustalamy oceny z wychowania fizycznego. Wyciągamy wnioski na drugi semestr.(sem. I) Poznajemy zasady prawidłowego żywienia, zdrowego stylu życia oraz higieny. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.(sem. II) Podsumowujemy i omawiamy osiągnięcia mijającego roku. Bezpieczne zabawy nad wodą podczas wakacji.(sem. II) | <ul style="list-style-type: none"> - bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie; - właściwie dobiera strój do panującej pogody; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku. - wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą; - opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty; - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem; - wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja. | | | | | |
| Obszar 4. Edukacja zdrowotna | | | | | | |
| Tematy lekcji | 6 (celujący) | 5 (bardzo dobry) | 4 (dobry) | 3 (dostateczny) | 2 (dopuszczający) | 1 (nieodstateczny) |
| | Uczeń spełnia niższe wymagania: | Uczeń spełnia niższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności: | Uczeń zazwyczaj spełnia niższe wymagania, czasami ma problemy: | Uczeń często ma trudności ze spełnieniem niższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela: | Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela: | Uczeń nie spełnia niższych wymagań: |
| <ul style="list-style-type: none"> Poznajemy zasady prawidłowego żywienia, zdrowego stylu życia oraz higieny. (sem. I) | <ul style="list-style-type: none"> - przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; - demonstruje innym uczniom prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce szkolnej; - dobiera odpowiednie do pory roku obuwie i strój. | | | | | |

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;- umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizyczne;- zna zasady zdrowego odżywiania;- umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;- omawia zasady aktywnego wypoczynku;- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;- wyjaśnia, dlaczego należy wietrzyć klasę. |
|--|--|

Przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia i wykonywanie ćwiczeń; jego zaangażowanie i praca na lekcji, a także bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach.