

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ 2024/2025

Cele kształcenia – wymagania ogólne

I Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

II Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

III Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

IV Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

ZAŁOŻENIA OGÓLNE

ZAJĘCIA NA BASENIE SĄ INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustaleniu oceny śródrocznej/końcoworocznej uwzględnia się przede wszystkim:

1. Przygotowanie ucznia do zajęć wychowania fizycznego (biała koszulka, spodenki, spodnie dresowe, buty sportowe, itp.)
2. Zaangażowanie ucznia w przebieg lekcji.
3. Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
4. Stosunek do partnera i przeciwnika.
5. Stosunek do własnego ciała.
6. Systematyczny, aktywny udział w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. **Aby mieć MISTRZA trzeba spełnić pozostałe wymagania, adekwatnie - pozostałe poziomy.**
8. **Indywidualny postęp każdego ucznia.**

Klasa 4

DZIAŁ	POZIOM WYMAGAŃ				
	Z POMOCĄ	PRAWIE POTRAFIĘ	POTRAFIĘ	BEZ PROBLEMU	JESTEM MISTRZEM
PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 6 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 5 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 4 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 3 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 1 raz w semestrze
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	Uczeń: - wymienia zasady wybranej przez siebie gry ruchowej lub regionalnej zabawy z pomocą - rozróżnia z pomocą pojęcia technika i taktyka	Uczeń: - podejmuje próbę odbicia piłki oburącz sposobem dolnym i górnym - kozłuje piłkę w ruchu - podejmuje próby prowadzenia piłki nogą oraz strzały - podaje piłkę oburącz i jednorącz w ruchu	Uczeń: - wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski - rzuca piłkę do kosza - wykonuje kozłowanie piłki - uczestniczy w mini grach, - wykonuje przewrót w przód z marszu	Uczeń: - wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i ruchu - uczestniczy w mini grach - wykonuje i stosuje w grze prowadzenie piłki nogą - wykonuje i stosuje w grze podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu	Uczeń: - pomaga w sędziowaniu gry lub zabawy ruchowej w swojej grupie ćwiczebnej - uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych lub zawodach sportowych - wykonuje wszystkie testy sprawnościowe

	<ul style="list-style-type: none"> - koźtuje piłkę w miejscu, podejmuje próby koźtowania w truchcie - podaje piłki oburącz – wykonuje rzut do kosza z miejsca - wykonuje rzut piłki do bramki z miejsca -wykonuje próbę strzału piłki - podejmuje próbę wykonania przewrotu - w marszu pokonuje wyznaczoną trasę biegową - podejmuje próbę wykonania biegu krótkiego ze startu niskiego - podejmie próbę rzutu małą piłką z miejsca - podejmuje próbę skoku w dal z miejsca 	<ul style="list-style-type: none"> - rzuca piłkę do kosza z truchtu po koźtowaniu - uczestniczy w grach uproszczonych, mini- grach - wykonuje przewrót z miejsca - wykonuje rzut małą piłką z miejsca - wykonuje skok w dal po krótkim rozbiegu - rozróżnia pojęcia taktyka i technika 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego - wykonuje marszobieg - rozróżnia pojęcia technika i taktyka - wykonuje skok w dal z miejsca i po krótkim rozbiegu 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje i stosuje w grze rzut i strzał do bramki w ruchu - organizuje wybraną grę ruchową lub rekreacyjną w swojej grupie ćwiczebnej - wykonuje przewrót w przód - rozróżnia pojęcia taktyka i technika 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji - rozróżnia pojęcia taktyka i technika
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego i urządzeń sportowych	- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych	- z pomocą nauczyciela stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych	- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć	- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku - wymienia osoby do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia
EDUKACJA ZDROWOTNA	- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia	-opisuje piramidę żywienia oraz aktywności fizycznej	- opisuje zasady zdrowego odżywiania	- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych podczas zajęć ruchowych	- opisuje i stosuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych podczas zajęć ruchowych
ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	- z pomocą nauczyciela rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka	- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka	- z pomocą rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego	- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego	-wymienia cechy prawidłowej postawy ciała

