Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klasy IV z wychowania fizycznego - realizacja programu nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU”

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);	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; 10. motywuje innych do udziału

pod wpływem wysiłku fizycznego; 6. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych.	podciągane kończyn górnych w zwisie; 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.	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:
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; 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 marszobiegi 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 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; 7. wyjaśnia pojęcia *flagi* i *znicza olimpijskiego*, *olimpiady* i *igrzysk olimpijskich*; 8. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym; 9. 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. 9. wykonuje testy sprawności fizycznej (próba skoczności, szybkości, zwinności) **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;	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, podziękować za wspólną grę; 2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.

	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; **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 rzuty do bramki z miejsca z różnych pozycji; 5. wykonuje rzuty 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. **PŁYWANIE** 1. wykonuje różnego typu skoki do wody; 2. wykonuje ćwiczenia oswajające z wodą; 3. wykonuje ćwiczenia doskonalące pracę NN do kraula na grzbiecie z przyborem i bez 4. wykonuje ćwiczenia doskonalące prace RR do kraula na grzbiecie z przyborem i bez 6. wykonuje ćwiczenia z nurkowania; 7. potrafi przepłynąć 25 m na grzbiecie bez przyboru z asekuracją; 8. potrafi przepłynąć 25 m na grzbiecie bez przyboru bez asekracji; 9. wykonuje start do kraula na grzbiecie; 10. potrafi przepłynąć 25 m kraulem na grzbiecie w pełnej koordynacji; 11. wykonuje dokładankę na grzbiecie;	

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;

7. wykonuje skok rozkroczny przez kozła;

8. wykonuje skok kuczny przez skrzynię

GRY REKREACYJNE

Badminton

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;

2. wykonuje chwyt forhendowy rakietki;

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** 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;	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
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; 4. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów; 5. stosuje elementy samoasekuracji.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. 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.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 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; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.