

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne klasa 4.

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - a. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
 - b. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
 - c. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - a. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 - b. mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 - c. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz głębokości kręgosłupa;
 - d. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
 - e. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - a. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
 - b. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
 - c. rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
 - d. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
 - e. wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - a. 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;
 - b. uczestniczy w minigrach;
 - c. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
 - d. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
 - e. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
 - f. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
 - g. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
 - h. wykonuje marszobiegi w terenie;
 - i. wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
 - j. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - a. zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
 - b. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
 - c. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - a. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
 - b. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
 - c. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
 - d. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - a. opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
 - b. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
 - c. opisuje zasady zdrowego odżywiania;
 - d. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - a. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
 - b. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic. Przestrzega zasad fair play w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad fair play w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia

polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu kontrolnego. Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu dwóch tygodni po uzgodnieniu terminu