

Wymagania edukacyjne na ocenę śródroczną i roczną z wychowania fizycznego dla klas IV
rok szkolny 2023/2024

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 pod wpływem wysiłku fizycznego; 6. nazywa zgodnie z terminologią pozycje	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); podciągane kończyn górnych w zwisie; 6. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym);	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 w aktywności fizycznej ze szczególnym

wyjściowe ćwiczeń fizycznych.	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.	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 uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
<ol style="list-style-type: none"> 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3) rozróżnia pojęcie <i>technika</i> i <i>taktyka</i>; 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 <i>olimpiada</i> i <i>igrzyska olimpijskie</i>; 	<ol style="list-style-type: none"> 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 marszobieg 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 uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<ol style="list-style-type: none"> 1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych; 2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje 	LEKKOATLETYKA <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych; 2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 	<ol style="list-style-type: none"> 1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala,

<p>sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych;</p> <p>3. rozróżnia pojęcia <i>technika</i> i <i>taktyka</i>;</p> <p>4. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych;</p> <p>5. wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw;</p> <p>6. wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>7. wyjaśnia pojęcia <i>flagi</i> i <i>znicza olimpijskiego</i>, <i>olimpiady</i> i <i>igrzysk olimpijskich</i>;</p> <p>8. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym;</p> <p>9. wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe.</p>	<p>60 metrów;</p> <p>3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód;</p> <p>4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty;</p> <p>5. wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową;</p> <p>6. wykonuje skok z miejsca obunóż;</p> <p>7. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną;</p> <p>8. wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy.</p> <p>MINIGRY ZESPOŁOWE</p> <p>Minikoszykówka</p> <p>1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;</p> <p>2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu;</p> <p>3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika;</p> <p>4. wykonuje podania i chwyty piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu;</p> <p>5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji;</p> <p>6. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu;</p> <p>7. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa;</p> <p>8. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości;</p> <p>9. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych;</p> <p>Minipiłka ręczna</p> <p>1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;</p> <p>2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyty w miejscu i w biegu;</p> <p>3. wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu;</p> <p>4. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji;</p>	<p>respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</p> <p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.</p>
--	---	---

5. wykonuje strzały 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.

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.

GRY REKREACYJNE

Ringo

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. wykonuje rzut i chwyt kółka;
3. wykonuje serw poziomym lotem kółka;
4. stosuje przepisy w uproszczonej grze w ringo;

Kwadrant

1. porusza się po boisku w polu wybijania i w polu walki;
2. wykonuje jednoręcz rzut piłki półgórny;
3. wykonuje chwyt piłki jednoręcz – kampa;
4. wykonuje odbicie piłki płaskim palantem;
5. stosuje przepisy w uproszczonej grze w kwadranta;

Unihokej

1. porusza się po boisku z kijem przyjmując prawidłową postawę oraz sposób trzymania kija;
2. wykonuje podanie piłeczki do partnera kijem;
3. wykonuje prowadzenie piłeczki kijem po prostej, po łuku i slalomem;
4. wykonuje strzał do bramki piłeczki kijem;
5. stosuje przepisy w uproszczonej grze w unihokej;

Badminton

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. wykonuje chwyt forhendowy rakiетки;
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

	<p>w marszu, w truchcie i w biegu;</p> <p>3. wykonuje proste uderzenie piłeczki;</p> <p>4. porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej;</p> <p>5. wykonuje uderzenie piłeczki forhendem;</p> <p>6. wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem;</p> <p>7. wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy;</p> <p>Frisbee</p> <p>1. porusza się po boisku z dyskiem i bez dysku;</p> <p>2. wykonuje chwyt i podanie dysku w miejscu i w biegu;</p> <p>3. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku;</p> <p>4. stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych Frisbee w półkolu, łapanka.</p> <p>TANIEC</p> <p>1. wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski);</p> <p>2. łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny;</p> <p>3. wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela;</p> <p>4. wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole.</p>	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
<p>1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</p> <p>2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</p> <p>3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p>	<p>1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</p> <p>3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</p>	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<p>1. objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych;</p> <p>2. omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego;</p> <p>3. podaje numery telefonów alarmowych;</p> <p>4. wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p>	<p>1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa;</p> <p>2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu;</p> <p>3. podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych;</p> <p>4. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów;</p> <p>5. stosuje elementy samoasekuracji.</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.</p>
4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:		2. W zakresie umiejętności uczniów:
<p>1) opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;</p> <p>2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</p>	<p>1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</p>	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. definiuje pojęcie aktywności fizycznej oraz jej wpływ na zdrowie;</p> <p>2. wymienia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>3. wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci;</p> <p>4. wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy;</p> <p>5. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków;</p> <p>6. opisuje zasady doboru stroju sportowego</p>	<p>1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy;</p> <p>2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych;</p> <p>3. dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych.</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p> <p>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu</p>

do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.		rozwiązań sytuacji problemowych.
--	--	----------------------------------