

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego w Zespole Szkolno – Przedszkolnym w Radziłowie.

Klasa IV

Nr oraz treść z PP	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
I. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA					
1.1) Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.	Rozpoznaje szybkość i wskazuje przykłady jej wykorzystania.	Rozpoznaje wytrzymałość i wskazuje przykłady jej wykorzystania.	Rozpoznaje skoczność i wskazuje przykłady jej wykorzystania.	Rozpoznaje siłę i wskazuje przykłady jej wykorzystania.	Rozpoznaje koordynację ruchową i wskazuje przykłady jej wykorzystania.
1.2) Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.	Zna pojęcie odpoczynku i wysiłku.	Wie czym jest tętno.	Rozróżnia wartości tętna spoczynkowego dla swojego wieku.	Rozróżnia wartości tętna powysiłkowego dla swojego wieku.	Rozróżnia wartości tętna spoczynkowego i powysiłkowego w różnych okresach życia człowieka.
1.3) Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	Wymienia cechy prawidłowej postawy stóp i nóg.	wymienia cechy prawidłowej postawy bioder i tułowia.	Wymienia cechy prawidłowej postawy ramion i głowy	Wymienia cechy prawidłowej postawy stojącej.	Wymienia cechy prawidłowej postawy siedzącej.
2.1) Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	Dokona prawidłowego pomiaru własnej masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	Dokona prawidłowego pomiaru wysokości własnego ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	Z pomocą nauczyciela interpretuje własny wzrost za pomocą siatki centylowej.	Z pomocą nauczyciela interpretuje własną masę ciała za pomocą siatki centylowej.

2.2) Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	Zna metody pomiaru tętna.	Mierzy tętno spoczynkowe.	Mierzy tętno powysiłkowe.	Mierzy tętno spoczynkowe oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	Mierzy tętno powysiłkowe oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
2.3) Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.	Zna pojęcie siły i gibkości.	Zna i wykona próbę siły mięśni brzucha.	Zna i wykonuje próbę gibkości kręgosłupa.	Zna i wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa jednym sposobem.	Zna i wykonuje próby siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa dwoma sposobami.
2.4) Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne.	Demonstruje jedno ćwiczenie kształujące wybraną zdolność motoryczną.	Demonstruje jedno ćwiczenie kształujące 2 wybrane zdolności motoryczne.	Demonstruje jedno ćwiczenie kształujące 3 wybrane zdolności motoryczne.	Demonstruje jedno ćwiczenie kształujące 4 wybrane zdolności motoryczne.	Demonstruje jedno ćwiczenie kształujące 5 wybranych zdolności motorycznych.
2.5) Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.	Zna znaczenie ćwiczeń wspomagających utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.	Zna zasady przyjmowania prawidłowej postawy ciała.	Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej (izolowanej) postawy ciała.	Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej (stojącej) postawy ciała.	Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej (siedzącej) postawy ciała.

II. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

1.1) Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.	Opisuje sposób wykonywania marszu.	Opisuje sposób wykonywania truchtu.	Opisuje sposób wykonywania biegu.	Opisuje sposób wykonywania skoku.	Opisuje sposób wykonywania wybranego rzutu.
1.2) Opisuje zasady wybranej	Opisuje zasady gry w „Kolory”.	Opisuje zasady gry w „Dwa ognie”.	Opisuje zasady gry w „Palanta”.	Opisuje zasady gry w „Jedno podanie”.	Opisuje zasady gry w Pikolo”.

regionalnej zabawy lub gry ruchowej.					
1.3) Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.	Rozróżnia pojęcie techniki.	Rozróżnia pojęcie taktyki.	Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.	Rozróżnia pojęcie techniki w wybranych grach.	Rozróżnia pojęcie taktyki w wybranych grach.
1.4) Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.	Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do uprawiania rekreacji ruchowej.	Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do uprawiania turystyki.	Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do realizacji zajęć wychowania fizycznego.	Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do uprawiania rehabilitacji ruchowej.	Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do uprawiania sportu.
1.5) Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	Rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	Rozróżnia pojęcia igrzyska olimpijskie i paraolimpijskie.	Wyjaśnia co symbolizują flaga olimpijska.	Wyjaśnia co symbolizują znicz olimpijski.	Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
2.1) 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	Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz.	Wykonuje i stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą, strzał piłki do bramki z miejsca.	Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, rzut piłki do kosza z miejsca.	Wykonuje i stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym.	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.

piłki oburącz sposobem górnym.					
2.2) Uczestniczy w mini-grach.	Uczestniczy w mini-grach rekreacyjnych.	Uczestniczy w mini-grach – piłka nożna.	Uczestniczy w mini-grach – piłka ręczna.	Uczestniczy w mini-grach – piłka koszykowa.	Uczestniczy w mini-grach – piłka siatkowa.
2.3) Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.	Organizuje w gronie rówieśników wybraną rekreacyjną zabawę lub grę ruchową stosując przepisy w formie uproszczonej.	Organizuje w gronie rówieśników nini-piłkę nożną stosując przepisy w formie uproszczonej.	Organizuje w gronie rówieśników nini-piłkę ręczną stosując przepisy w formie uproszczonej.	Organizuje w gronie rówieśników nini-piłkę koszykową stosując przepisy w formie uproszczonej.	Organizuje w gronie rówieśników nini-piłkę siatkową stosując przepisy w formie uproszczonej.
2.4) Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.	Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej - „Kolory”.	Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej - „Dwa ognie”.	Opisuje zasady gry w Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej - „Palant”.	Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej - „Jedno podanie”.	Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej – „Pikolo”.
2.5) Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.	Wykonuje przewrót w przód z miejsca.	Wykonuje przewrót w przód z marszu.	Wykonuje przewrót w przód z truchtu.	Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego.	Wykonuje przewrót w przód z naskoku.
2.6) Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową.	Wykonuje dowolny układ gimnastyczny z zastosowaniem przewrotów.	Wykonuje dowolny układ gimnastyczny z zastosowaniem przewrotów i ćwiczeń równoważnych.	Wykonuje dowolny układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową.	Wykonuje dowolny układ taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową.	Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową.
2.7) Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.	Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego na dystansie 20 m.	Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego na dystansie 40 m.	Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego na dystansie 60 m.	Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego na dystansie 80 m.	Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego na dystansie 110 m.
2.8) Wykonuje marszobieg w terenie.	Wybiera w terenie bezpieczną trasę marszobiegu.	Wykonuje krótki marszobieg terenowy - ok. 15 min.	Wykonuje krótki marszobieg terenowy - ok. 30 min.	Wykonuje marszobieg w terenie o zróżnicowanej rzeźbie.	Wykonuje marszobieg w terenie o sporej ilości przewyższeń.

2.9) Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem.	Potrafi wykonać pozycję wyrzutną.	„Markuje” rzut z miejsca.	Wykonuje rzut z miejsca lekkim przyborem.	Wykonuje rzut z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem.	Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem.
2.10) Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.	Wykonuje skok w dal z miejsca.	Potrafi wykonać krótki rozbieg do skoku w dal.	Potrafi wykonać odbicie do skoku w dal.	Potrafi wykonać krótki rozbieg z odbiciem do skoku w dal.	Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

III. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

1.1) Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.	Zna regulamin szatni sali gimnastycznej.	Zna regulamin sali gimnastycznej.	Zna regulamin szatni i sali gimnastycznej.	Zna regulamin sali gimnastycznej boiska przyszkolnego.	Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
1.2) Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.	Opisuje zasady rozgrzewki.	Opisuje zasady bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń.	Opisuje zasady bezpieczeństwa w trakcie korzystania urządzeń na boisku.	Opisuje zasady bezpieczeństwa na boisku.	Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
1.3) Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	Wymienia przynajmniej 1 osobę, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia.	Wymienia przynajmniej 1 osobę, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia życia.	Wymienia przynajmniej 2 osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia.	Wymienia przynajmniej 2 osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia życia.	Wymienia przynajmniej 3 osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
2.1) Respektuje zasady zachowania się podczas zajęć ruchowych.	Respektuje zasady właściwego przeprowadzenia rozgrzewki podczas zajęć ruchowych.	Respektuje zasady właściwego korzystania ze sprzętu sportowego podczas zajęć ruchowych.	Respektuje zasady właściwego korzystania z urządzeń sportowych podczas zajęć ruchowych.	Respektuje zasady właściwego korzystania z obiektów sportowych podczas zajęć ruchowych.	Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.
2.2) Wybiera bezpieczne miejsce	Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier	Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier	Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier	Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier	Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier

do zabaw i gier ruchowych	ruchowych w swoim najbliższym otoczeniu.	ruchowych w miejscu swego zamieszkania.	ruchowych w swojej okolicy.	ruchowych w terenie leśnym.	ruchowych w terenie wcześniej nie znanym.
2.3) Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.	Posługuje się piłkami zgodnie z ich przeznaczeniem.	Posługuje się raketkami zgodnie z ich przeznaczeniem.	Posługuje się drobnym sprzętem sportowym zgodnie z ich przeznaczeniem.	Posługuje się ciężkim oraz mogącym stwarzać pewne niebezpieczeństwo sprzętem sportowym zgodnie z ich przeznaczeniem.	Posługuje się wszystkimi przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.
2.4) Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku – asekuracja ugiętymi ramionami.	Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku – asekuracja ugiętymi ramionami i nogami	Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku – przetoczenie bokiem.	Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku – przetoczenie zawrotne.	Wykonuje własne sytuacyjne elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

IV. EDUKACJA ZDROWOTNA

1.1) Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.	Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla funkcjonowania przynajmniej 3 układów budowy człowieka.	Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla funkcjonowania przynajmniej 4 układów budowy człowieka.	Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia fizycznego.	Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia psychicznego.	Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia społecznego.
1.2) Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej.	Opisuje 3 elementy piramidy żywienia.	Opisuje 4-5 elementów piramidy żywienia.	Opisuje 2 elementy piramidy aktywności fizycznej.	Opisuje 3-5 elementy piramidy aktywności fizycznej.	Opisuje całą piramidę żywienia i aktywności fizycznej.
1.3) Opisuje zasady zdrowego odżywiania.	Opisuje zasadę regularnego odżywiania.	Opisuje zasadę prawidłowego zbilansowania diety.	Opisuje zasadę unikania szkodliwych składników żywieniowych.	Opisuje zasadę spożycia pożądanego składników diety	Opisuje całą piramidę zdrowego odżywiania.
1.4) Opisuje zasady doboru stroju do warunków	Opisuje zasady doboru stroju trakcie zajęć	Opisuje zasady doboru stroju do warunków	Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych – lato.	Opisuje zasady doboru stroju do warunków	Opisuje zasady doboru stroju do warunków

atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	ruchowych – sala gimnastyczna.	atmosferycznych – wiosna.		atmosferycznych – jesień.	atmosferycznych – zima.
2.1) Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.	Przestrzega zasady czystości odzieży.	Zna zasady higieny osobistej.	Przestrzega zasad czystości odzieży.	Przestrzega zasad higieny osobistej	Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.
2.2) Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach – ćwiczenia ruchowe.	Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach – przebywanie w szkole.	Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach – prace w domu.	Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach – ćwiczenia kompensacyjne.	Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

V. KOMPETENCJE SPOŁECZNE

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.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych respektując przepisy gry.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych respektując decyzje sędziowskie.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych właściwie zachowując się w sytuacji zwycięstwa i porażki. Potrafi zawsze podziękować za wspólną grę.	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.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------