

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego klasa 4a

I SEMESTR

Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe, rozszerzające	Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające	Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające oraz posiada wiadomości i umiejętności wykraczające poza ramy określone wymaganiami, osiąga sukcesy w konkursach szkolnych i pozaszkolnych.
Zakres wiedzy - wie, co to jest tętno - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego - wie, jak dobrać strój sportowy Zakres Umiejętności - umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała	Zakres wiedzy - wie, co to jest tętno - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego - wie jak działa system udzielania pierwszej	Zakres wiedzy - wie co to jest tętno - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego - wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole	Zakres wiedzy - wie co to jest tętno - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń - zna podstawowe przepisy oraz zasady gier rekreacyjnych i zespołowych - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	Zakres wiedzy - wie co to jest tętno - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń - zna podstawowe przepisy oraz zasady gier rekreacyjnych i zespołowych - wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym

- mierzy tętno - potrafi kozłować piłkę ręką mocniejszą, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę oburącz górnym - uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, - wykonuje przewrót w przód z pomocą - umie przyjmować określona pozycję startową - wykonuje start wysoki - rzuca jednorącz piłeczką palantową Kompetencje społeczne -niechętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -nie podejmuje aktywności fizycznej w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -sporadycznie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole	pomocy w szkole Zakres Umiejętności - umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała - mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, - potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę oburącz górnym Kompetencje społeczne - uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego - podejmuje aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-	- zna nową piramidę żywienia Zakres Umiejętności - umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała - mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku - umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości wg, MTSF - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, - potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę oburącz górnym - uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych Kompetencje społeczne -chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego	- wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole - opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia Zakres Umiejętności - umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała - mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku - umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości wg, MTSF - demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę oburącz górnym - uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych	- rozumie znaczenie symboli olimpijskich - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego - wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole Zakres Umiejętności - umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała - mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku - umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości wg, MTSF - demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę oburącz górnym - uczestniczy w grach i
---	---	--	---	---

	sportowych -sporadycznie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole -współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -pomaga mniej sprawnym fizycznie	-chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -charakteryzuje się dobrym poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia -współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	Kompetencje społeczne -aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia -jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych	zabawach ruchowych, minigrach zespołowych -organizować gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne Kompetencje społeczne -aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych -godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z
--	---	---	--	--

			-pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	osobami z najbliższego otoczenia -jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych -aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.
--	--	--	---	--

Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe, rozszerzające	Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające	Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające oraz posiada wiadomości i umiejętności wykraczające poza ramy określone wymaganiami, osiąga sukcesy w konkursach szkolnych i pozaszkolnych.
Zakres wiedzy - zna podstawowe zasady gier rekreacyjnych - wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole Zakres Umiejętności - uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, - wykonuje przewrót w przód z pomocą - umie przyjmować określona pozycję startową - wykonuje start wysoki - rzuca jednorącz piłeczką	Zakres wiedzy - zna podstawowe zasady gier rekreacyjnych i zespołowych - wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym - wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole - wymienia zasady zdrowego odżywiania Zakres Umiejętności - uczestniczy w grach i zabawach ruchowych,	Zakres wiedzy -wymienia podstawowe zdolności koordynacyjne i kondycyjne, - zna podstawowe zasady gier rekreacyjnych i zespołowych - wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym - wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole - wymienia zasady zdrowego odżywiania Zakres Umiejętności	Zakres wiedzy -Wymienia podstawowe zdolności koordynacyjne i kondycyjne, - wie co to jest tętno - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń - zna podstawowe przepisy oraz zasady gier rekreacyjnych i zespołowych - wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym - rozumie znaczenie symboli olimpijskich - zna regulamin Sali	Zakres wiedzy -Wymienia podstawowe zdolności koordynacyjne i kondycyjne, - wie co to jest tętno - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń - zna podstawowe przepisy oraz zasady gier rekreacyjnych i zespołowych - wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym - rozumie znaczenie symboli olimpijskich - zna regulamin Sali

palantową - rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską - wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż - umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia - stosuje zasady regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego - stosuje zasady higieny osobistej Kompetencje społeczne -niechętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -nie podejmuje aktywności fizycznej w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -sporadycznie sprawnie radzi sobie z trudnościami w zachowaniu w trakcie obowiązkowych zajęć	minigrach zespołowych - wykonuje przewrót w przód z pomocą - umie przyjmować określoną pozycję startową - wykonuje start wysoki - rzuca jednorącz piłeczką palantową - rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską - wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia jednej nogi - umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia - stosuje zasady regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego - stosuje zasady higieny osobistej i przyjmuje prawidłową	- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych - organizować gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne - wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie - umie przyjmować określoną pozycję startową - wykonuje starty wysokie w różnych pozycjach wyjściowych - rzuca jednorącz piłeczką palantową - rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską - wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia jednej nogi - umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia - umie ustawiać sprzęt	gimnastycznej i boiska sportowego Zakres Umiejętności - uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych - organizować gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne - wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie - umie przyjmować określoną pozycję startową - wykonuje starty wysokie w różnych pozycjach wyjściowych - rzuca jednorącz piłeczką palantową - rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską - wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia jednej nogi - umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia - umie ustawiać sprzęt	gimnastycznej i boiska sportowego - wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole - opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia Zakres Umiejętności - uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych - organizować gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne - wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie - umie przyjmować określoną pozycję startową - wykonuje starty wysokie w różnych pozycjach wyjściowych - rzuca jednorącz piłeczką palantową - rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską - wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż - wykonuje skok w dal z
--	--	--	---	---

ruchowych w szkole	postawę ciała Kompetencje społeczne - uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego - podejmuje aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -sporadycznie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole - współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -pomaga mniej sprawnym fizycznie	sportowy do ćwiczeń - stosuje wszystkie zasady regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego - stosuje wszystkie zasady higieny osobistej i przyjmuje prawidłową postawę ciała Kompetencje społeczne -chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -charakteryzuje się dobrym poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie	sportowy do ćwiczeń - stosuje wszystkie zasady regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego - stosuje wszystkie zasady higieny osobistej i przyjmuje prawidłową postawę ciała Kompetencje społeczne -aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych	rozbiegu z odbicia jednej nogi - umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia - umie ustawiać sprzęt sportowy do ćwiczeń - stosuje wszystkie zasady regulaminu Sali gimnastycznej i boiska sportowego - stosuje wszystkie zasady higieny osobistej i przyjmuje prawidłową postawę ciała Kompetencje społeczne -aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych -godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych -charakteryzuje się wysokim
---------------------------	---	--	--	--

		relacje z osobami z najbliższego otoczenia - współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia -jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia -jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych -aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.
--	--	--	---	--

Zakres wymagań stanowi propozycję realizacji zadań i może być modyfikowany w zależności od pojawiających się w ciągu roku szkolnego wyzwań, bieżących potrzeb oraz zainteresowań uczniów.