

**WYMAGANIA EDUKACYJNE ZWYCHOWANIA
FIZYCZNEGO KLASA IV**

Ocena	Wymagania edukacyjne
celująca	<ol style="list-style-type: none">1. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;2. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;3. mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;4. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;5. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;6. rozróżnia pojęcia technika i taktyka;7. wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;8. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;9. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;10. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;11. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;12. opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;13. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;14. opisuje zasady zdrowego odżywiania;15. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;16. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.
bardzo dobra	<ol style="list-style-type: none">1. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.2. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;3. mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;4. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne5. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;6. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;7. rozróżnia pojęcia technika i taktyka;8. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;9. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;10. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;11. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;12. opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;13. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;14. opisuje zasady zdrowego odżywiania;15. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;16. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.
dobra	<ol style="list-style-type: none">1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;2. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;3. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;4. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;5. mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;6. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;7. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;8. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;9. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;10. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;11. rozróżnia pojęcia technika i taktyka;12. 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;13. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

-
- 14.uczestniczy w minigrach;
 - 15.organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
 - 16.uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
 - 17.wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
 - 18.wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
 - 19.wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
 - 20.wykonuje marszobiegi w terenie;
 - 21.wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
 - 22.wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
 - 23.zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
 - 24.opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
 - 25.wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 - 26.respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
 - 27.wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
 - 28.posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
 - 29.wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku;
 - 30.opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
 - 31.opisuje zasady zdrowego odżywiania;
 - 32.opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;
 - 33.przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
 - 34.przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.
-

dostateczna

- 1.Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
 - 2.rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
 - 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;
 - 6.wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
 - 7.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;
 - 8.uczestniczy w minigrach;
 - 9.wykonuje w marszobiegi w terenie;
 10. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
 - 11.wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
 - 12.wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;
 - 13.zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
 - 14.opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
 - 15.wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 - 16.respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
 - 17.wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
 - 18.posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
 - 19.wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
 - 20.przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.
-

dopuszczająca

- 1.Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2.rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 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;
- 6.wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

-
7. 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;
 8. uczestniczy w minigrach;
 9. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
 10. wykonuje marszobieg w terenie;
 11. wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
 12. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;
 13. zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
 14. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
 15. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
 16. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
 17. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku;
 18. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Ocenianiu podlegają :

Umiejętności i wiadomości— 4 sprawdziany praktyczne, 1 rozgrzewka, postawa obejmująca przygotowanie do zajęć oraz zaangażowanie ucznia.

2. Poprawa ocen: uczeń ma możliwość poprawy każdej oceny. Poprawy dokonuje w ciągu dwóch tygodni od terminu sprawdzianu praktycznego. w dzienniku lekcyjnym nauczyciel wpisuje ocenę z poprawy

3. Ocena roczna jest wystawiana na podstawie wszystkich ocen, jakie uczeń uzyskał w podanych obszarach.