

WYMAGANIA EDUKACYJNE W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ - Autor- KRZYSZTOF WARCHOŁ

KLASA 4

| OCENA | | | | |
|--|---|--|---|---|
| DOPUSZCZAJĄCA | DOSTATECZNA | DOBRA | BARDZO DOBRA | CELUJĄCA |
| <p>1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</p> <p>2. Zna pojęcie tętna.</p> <p>3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;</p> <p>4. Dokonuje pomiarów wysokości masy ciała.</p> <p>5. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <p>5. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>6. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;</p> <p>7. Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</p> <p>8. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>9. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>10. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji.</p> <p>11. Zna zasady kulturalnego kibicowania</p> | <p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</p> <p>2. Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz giętkości kręgosłupa;</p> <p>3. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>4. Rozróżnia pojęcie technika i taktyka;</p> <p>5. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; Zna zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>6. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</p> <p>7. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p> <p>8. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>9. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</p> <p>10. Ma odpowiedni strój do ćwiczeń;</p> <p>11. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z</p> | <p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;</p> <p>2. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</p> <p>4. Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski,</p> <p>5. Wykonuje elementy samoochrony;</p> <p>6. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</p> <p>7. Wykonuje:</p> <p>-kożłowanie piłki w miejscu i ruchu;</p> <p>-prowadzenie piłki nogą;</p> <p>- podanie piłki oburącz i jednorącz;</p> <p>-rzut piłki do kosza z miejsca;</p> <p>-rzut i strzał piłki do bramki z miejsca;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</p> <p>8. Uczestniczy w mini grach;</p> <p>9. Wykonuje przewrót w przód;</p> <p>10. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub</p> | <p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Stosuje w grze:</p> <p>-kożłowanie piłki, nogą,</p> <p>- podanie piłki oburącz i jednorącz,</p> <p>-rzut piłki do kosza,</p> <p>-rzut i strzał piłki do bramki,</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym,</p> <p>2. Potrafi ustawić się w ataku i w obronie podczas gry.</p> <p>3. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji WF. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.</p> | <p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Wykazuje różnice między zdolnościami kondycyjnymi a koordynacyjnymi;</p> <p>2. Potrafi dokonać samokontroli i samooceny postawy ciała;</p> <p>3. Potrafi zorganizować w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>4. Dąży do postępu w wynikach;</p> <p>5. Respektuje zasady fair play;</p> <p>6. Motywuje rówieśników do aktywności fizycznej.</p> <p>7. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się;</p> <p>9. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>ich przeznaczeniem;</p> <p>12.Uczestniczy w zabawach, w grach drużynowych i indywidualnych jako zawodnik i kibic.</p> <p>13.Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</p> <p>14. Zna zasady fair play. Swoim zachowaniem nie stwarza zagrożenia sobie i innym.</p> | <p>taneczny;</p> <p>11.Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</p> <p>12.Wykonuje marszobiegi w terenie;</p> <p>13.Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem/ np. piłeczka palantowa/;</p> <p>14.Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;</p> | | |
|--|--|--|--|--|

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.