

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA IV

nauczyciel: Ewa Chowanie

Zakres umiejętności	Szczegóły	Poziom I (podstawowy)	Poziom II (ponadpodstawowy)
BEZPIECZEŃSTWO			
BHP na zajęciach	-	Uczeń: - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego, - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, - wie, do których osób należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała, - respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych, - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych, - dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych, - posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem, - stosuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie, - omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.	Uczeń: - omawia regulaminy sali oraz boiska szkolnego, - wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w razie wypadku oraz potrafi wezwać pomoc i udzielić podstawowych informacji ratunkowych, - przestrzega zasad bezpieczeństwa, koryguje nieprawidłowe zachowania i wyjaśnia skutki ich łamania, - potrafi ocenić teren przy wyborze miejsca do zabawy, - dobiera odpowiedni strój i obuwie sportowe oraz proponuje alternatywy w razie potrzeby, - używa sprzętu sportowego zgodnie z jego przeznaczeniem, zgłasza wszelkie uszkodzenia, - wykonuje techniki samoasekuracyjne, - zna zasady zachowań nad wodą, w górach i na terenach zielonych oraz uwzględnia zasady ochrony przy planowaniu wycieczek.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Prowadzenie rozgrzewki	-	Uczeń prowadzi rozgrzewkę w następujący sposób: Część wstępna – biegi w różnych formach, Część główna – ćwiczenia ogólnorozwojowe w miejscu (proste ćwiczenia na główne partie mięśni). Uczeń pokazuje podstawowe zrozumienie rozgrzewki, bez trudnych koordynacyjnie ruchów, potrafi poprowadzić grupę.	Uczeń prowadzi rozgrzewkę w następujący sposób: Część wstępna – biegi w różnych formach, Część główna – ćwiczenia gibkościowe i mobilizujące (dynamiczne rozciąganie stawów i mięśni). Uczeń dodatkowo wprowadza ćwiczenia ze sprzętem sportowym dostosowanym do tematu zajęć. Ponadto wykazuje się kreatywnością, dobrą organizacją, rozgrzewkę prowadzi płynnie, ćwiczenia są bardziej różnorodne i wymagające.
Ćwiczenia ogólnorozwojowe	-	Uczeń: - wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne, - wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa, - dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną, - wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, - wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo- ruchową.	Uczeń: - wykonuje co najmniej sześć wybranych ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych i łączy je w płynną sekwencję, - wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i zwiększające ruchomość kręgosłupa w rozszerzonym zestawie, - dobiera i wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia kształtujące wybraną zdolność motoryczną i prowadzi krótki plan poprawy, - wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała i potrafi skorygować błędy posturalne, - wykonuje co najmniej trzy ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo – ruchową.
Lekkoatletyka	Biegi, skoki, rzuty	Uczeń: - wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki oraz uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych, - wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu oraz uczestniczy w grach i zabawach rzutnych, - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego oraz uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych,	Uczeń: - wykonuje poprawny bieg i chód, dopasowując dynamikę na różnych dystansach, potrafi modyfikować intensywność, - wykonuje pchnięcie i rzut zachowując odpowiednią technikę wykonania, rzuty wyróżniają się dystansem i celnością,

		- wykonuje skok w dal z miejsca oraz uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych, - wykonuje marszobiegi oraz uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.	- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego, zachowując prawidłową sekwencje ruchów i osiągając optymalną prędkość, - wykonuje skok w dal z miejsca oraz biegu, pamiętając o koordynacji ciała, sekwencji fazy lotu oraz lądowania, - wykonuje marszobiegi, planując tempo oraz utrzymując technikę chodu/biegu. - uczestniczy z zaangażowaniem w zabawach sztafetowych, rzutnych, szybkościowych, skocznościowych, wytrzymałościowych, stosując się do poznanych technik.
Taniec	Rytmika, układy taneczne	Uczeń: - potrafi odtworzyć proste kroki taneczne, - wykonuje podstawowe układy ruchowe w rytm muzyki, - bierze udział w tańcu w grupie lub w parze, starając się utrzymać rytm, - w prosty sposób tworzy krótki układ taneczny.	Uczeń: - samodzielnie i płynnie wykonuje kroki w rytm muzyki, - uczestniczy w tańcu z większą swobodą i ekspresją ruchu, - współpracuje z grupą lub partnerem zachowując synchronizację i estetykę ruchu, - prezentuje własny układ taneczny z zachowaniem rytmu, dynamiki i wyrazu artystycznego.
Relaksacja i odprężenie	Ćwiczenia oddechowe, rozciągające	Uczeń: - wykonuje proste ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym, - wykonuje proste ćwiczenia wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.	Uczeń: - wykonuje zaawansowane ćwiczenia oddechowe i rozciągające jako element relaksacji, - stosuje kompleksowe ćwiczenia regeneracyjne po wysiłku , potrafi dostosować zestaw do rodzaju wysiłku i wyjaśnić korzyści dla regeneracji.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	-	Uczeń: - rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka, - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała, - mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	Uczeń: - potrafi omówić zdolności motoryczne człowieka, - wymienia i opisuje cechy prawidłowej postawy ciała oraz dba o prawidłową postawę podczas ćwiczeń, - samodzielnie mierzy tętno oraz interpretuje swoje wyniki.

GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Zaangażowanie podczas zabaw/gier zespołowych	Z użyciem sprzętu sportowego	Uczeń: - omawia i stosuje przepisy wybranych gier zespołowych, - uczestniczy i współpracuje z innymi podczas zabaw i gier zespołowych	Uczeń: - przestrzega przepisów oraz przypomina o nich innym uczestnikom, - potrafi koordynować działania w grupie oraz wcielić się w rolę lidera.
P. koszykowa P. siatkowa P. ręczna P. nożna	Elementy techniczne	Uczeń: PK – porusza się po boisku, kozłuje piłkę, podaje i odbiera, wykonuje rzuty do kosza z miejsca. PS – przyjmuje postawy siatkarskie, odbija piłkę sposobem górnym i dolnym, wykonuje zagrywkę dolną z wyznaczonej linii. PR – porusza się po boisku, kozłuje piłkę w truchcie, podaje jednorącz, wykonuje rzut na bramkę z miejsca. PN – porusza się po boisku, prowadzi piłkę, podaje i i przyjmuje piłkę, wykonuje strzał na bramkę.	Uczeń: PK – przyjmuje postawy koszykarskie i sprawnie porusza się po boisku z piłką, kozłuje ze zmianą ręki i kierunku, podaje piłkę w ruchu, rzuca z różnych pozycji. PS – przyjmuje postawy siatkarskie, odbija piłki w różnych sytuacjach, wykonuje pewną zagrywkę z wyznaczonej linii. PR – kozłuje piłkę w biegu ze zmianą kierunku i tempa, podaje w ruchu, rzuca na bramkę w różnych sytuacjach, wykonuje rzut z wysokości. PN – prowadzi piłkę w biegu ze zmianą kierunku i tempa, podaje piłkę w biegu, strzela na bramkę wewnętrznym podbiciem.
Kompetencje społeczne	-	Uczeń: - uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play, - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych, - współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników, - komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach, - pełni funkcję organizatora, sędziego, kibica, - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych,	Uczeń: - świadomie stosuje zasady fair play i potrafi je wyjaśnić innym, - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego, współuczestników oraz przypomina o tym innym, - wspiera współpracę, dzieli zadania, dba o integrację grupy, wciela się w rolę lidera. -skutecznie się komunikuje, aktywnie budując relację w grupie, - samodzielnie pełni rolę organizatora oraz sędziego, dbając o zasady bezpieczeństwa oraz sprawiedliwego sędziowania w oparciu o przepisy,

		- traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania, - nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię - motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych, - przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie, - stara się rozwiązywać nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych, -wzmacnia poczucie własnej wartości, -buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	- wykazuje kreatywność w działaniach problemowych i taktyce gry, proponuje alternatywne strategie działania, motywuje grupę, - rozpoznaje o nazywa emocje towarzyszące rywalizacji oraz adekwatnie je wyraża i kontroluje, - włącza osoby o niższej sprawności i zróżnicowanych potrzebach, przeciwdziała wykluczaniu, promuje wzajemnie wsparcie w zespole, - rozwiązuje konflikty bez przemocy, identyfikuje przyczyny sporu, inicjuje mediację rówieśniczą, pomaga stronom wypracować kompromis, - świadomie wzmacnia własną samoocenę i buduje pozytywny obraz siebie poprzez współpracę, wsparcie grupy oraz odpowiedzialne zachowanie.
--	--	--	--