

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych ocen z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2024-2025 dla klasy IV migdałowej

- Śródrocznych i rocznych:

wymagania na ocenę	Wymagania na ocenę dopuszczającą	Wymagania na ocenę dostateczną	Wymagania na ocenę dobrą	Wymagania na ocenę bardzo dobrą	Wymagania na ocenę celującą
wymagania ogólne	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
<p><b>1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b></p> <p><b>Zagadnienia</b></p> <p>1. Diagnoza siły mm. Brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa</p> <p>2. Pomiar wysokości i masy ciała</p> <p>3. Diagnoza wydolności fizycznej – Próba Ruffiera</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;</li> <li>• niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji</li> <li>• jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia</li> <li>• bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej</li> <li>• często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,</li> <li>• Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną</li> <li>• Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi</li> <li>• Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela</li> <li>• Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie</li> </ul> <p>Postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym</li> <li>• wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione</li> <li>• Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny</li> <li>• Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce</li> <li>• Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy)</li> <li>• Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe</li> <li>• Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni)</li> <li>• Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów</li> <li>• Posiada godną naśladowania postawę</li> </ul>

					<p>koleżeńską i sportową(pomoc słabszym i mniej sprawnym)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem</li> <li>• Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym</li> </ul>
<p><b>2. Aktywność fizyczna</b></p> <p><b>Zagadnienia</b>  Gimnastyka podstawowa  1. Przewrót w przód z prawidłowym ułożeniem RR i głowy.  2. Przejście równoważne po odwróconej ławeczce.  Lekka atletyka  1. Bieg w szybkim tempie-60 metrów 2. Bieg ciągły przez 5 -10 min. W dowolnym tempie.  3. Odbicie jednonóż i zeskok obunóż.  4. Rzut z miejsca małym przyborem prawą i lewą ręką.  5. Rzut piłką lekarską 2 kg.  Mini piłka koszykowa  1. Podanie i chwyt oburącz w miejscu.  2. Kozłowanie piłki</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;</li> <li>• niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji</li> <li>• jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia</li> <li>• bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej</li> <li>• często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,</li> <li>• Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną</li> <li>• Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi</li> <li>• Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela</li> <li>• Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie</li> </ul> <p>Postawa społeczna i</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym</li> <li>• wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione</li> <li>• Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny</li> <li>• Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce</li> <li>• Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji(posiada wymagany strój sportowy)</li> <li>• Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe</li> <li>• Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu(pobyt w szatni)</li> <li>• Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez</li> </ul>

<p>prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu.</p> <p>3. Rzut do kosza dowolnym sposobem. 4. Wykonanie tych elementów technicznych w grze. Mini piłka siatkowa</p> <p>1. Poruszenie się krokiem odstawno-dostawnym, 2. Zagrywka dolna z linii 3 metrów, 3. Odbicie piłki sposobem górnym</p> <p>Mini piłka ręczna</p> <p>1. Podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu. 2. Chwył oburącz w miejscu i w ruchu. 3. Kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu. 4. Rzut do bramki jednorącz dowolnym sposobem. 5. wykonywanie poznanych elementów technicznych w grze. Mini piłka nożna</p> <p>1. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku. 2. Uderzenie i przyjęcie piłki nogą prawą i lewą. 3. Strzał piłki do bramki dowolnym sposobem. 4. Wykonywanie tych poznanych elementów w grze.</p>			<p>stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</p>		<p>nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym)</li> <li>• Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczane zgodnie z programem</li> <li>• Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym</li> </ul>
---	--	--	---	--	---

<p><b>3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajomość zasad bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego.</li> <li>• Regulamin saligimnastycznej i boiska sportowego.</li> <li>• Zachwanie w razie wypadku podczas zajęć ruchowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i regulaminów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej</li> <li>• często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,</li> <li>• Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną</li> <li>• Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi</li> <li>• Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela</li> <li>• Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie</li> </ul> <p>Postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym</li> <li>• wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione</li> <li>• Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny</li> <li>• Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce</li> <li>• Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy)</li> <li>• Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe</li> <li>• Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni)</li> <li>• Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów</li> <li>• Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym)</li> <li>• Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe</li> </ul>
---	--	--	---	--	---

					<p>nauczane zgodnie z programem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym</li> </ul>
<p><b>4. Edukacja zdrowotna ZAGADNIENIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyjmowanie prawidłowych pozycji wyjściowych podczas ćwiczeń.</li> <li>• Umiejętność dokonania prostej próby sprawności ruchowej np. skoków, biegu wytrzymałościowego.</li> <li>• Wiedza jak dbać o czystość i higienę osobistą.</li> <li>• Wiedza jak ruch może wpłynąć na prawidłową podstawę.</li> <li>• Wiedza jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu.</li> <li>• Znajomość prawidłowej terminologii poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz pozycji wyjściowych.</li> <li>• Umiejętność posługiwania się stoperem i taśmą mierniczą.</li> <li>• Znajomość podstawowych zasad i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niechętnie bierze udział w lekcji, nie świadomy prawidłowego odrzywania dla zdrowia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej</li> <li>• często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,</li> <li>• Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną</li> <li>• Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi</li> <li>• Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela</li> <li>• Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie</li> <li>• Postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym</li> <li>• wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione</li> <li>• Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny</li> <li>• Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce</li> <li>• Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy)</li> <li>• Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe</li> <li>• Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni)</li> <li>• Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów</li> <li>• Posiada godną naśladowania postawę</li> </ul>

<p>przepisów poznanych gier i zabaw.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pomoc słabszym.</li><li>• Znajomość zasady „wygrywać bez pychy, przegrywać z pokorą”.</li><li>• potrafi wykonywać dowolne ćwiczenie w wyznaczonym rytmie lub przy muzyce.</li></ul>					<p>koleżeńską i sportową(pomoc słabszym i mniej sprawnym)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem</li><li>• Uczeń jest świadomy znaczenia prawidłowego odżywiania dla zdrowia, przyjmuje prawidłową postawę ciała , zna zasady higieny i ćwiczy zawsze w stroju sportowym</li></ul>
--	--	--	--	--	---