

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

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

					<p>koleżeńską i sportową(pomoc słabszym i mniej sprawnym)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem • Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym
<p>2. Aktywność fizyczna</p> <p>Zagadnienia 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"> • Uczeń wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów; • niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji • jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia • bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej • często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym, • Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną • Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi • Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela • Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie <p>Postawa społeczna i</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym • wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione • Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny • Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce • Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji(posiada wymagany strój sportowy) • Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe • Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu(pobyt w szatni) • Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez

<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. Chwyty 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"> • Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym) • Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczane zgodnie z programem • Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym
--	--	--	---	--	---

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

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

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