

**Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego w klasie IV na rok szkolny
2021/2022**

1. Po wakacjach. Bezpiecznie w szkole i na drodze

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</p> <p>Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.</p> <p>Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.</p> <p>Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p>	<p>Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.</p> <p>Wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p>	<p>Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.</p> <p>Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.</p>

2. Co potrafię?

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.</p> <p>Z pomocą nauczyciela wybiera odpowiedni test do sprawdzenia i oceny własnej motoryki.</p>	<p>Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.</p> <p>Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne.</p>	<p>Dbą o własną sprawność fizyczną.</p> <p>Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.</p>

3. Współzawodnictwo i współpraca. Czysta, uczciwa sportowa walka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Rozumie, jaki wpływ aktywność fizyczna ma na organizm.</p> <p>Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.</p> <p>Zna zasady bezpiecznej organizacji zajęć w terenie. Zna walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy.</p>	<p>Wykonuje marszobieg w terenie.</p> <p>Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku</p> <p>Potrafi rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku.</p>	<p>Potrafi być prawdziwym przyjacielem, oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego.</p> <p>Rozumie, co oznaczają przyjaźń i zaufanie w sporcie.</p>

4. Waga i wzrost. Jak się rozwijam?

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</i></p> <p><i>Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</i></p> <p><i>Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej.</i></p> <p><i>Opisuje zasady zdrowego odżywiania.</i></p>	<p><i>Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.</i></p> <p><i>Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</i></p> <p><i>Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.</i></p> <p><i>Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</i></p>	<p>Prowadzi aktywny tryb życia, samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej.</p> <p>Identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości.</p> <p>Ma świadomość własnej odpowiedzialności za prawidłową postawę i właściwą masę ciała.</p>

5. Szybciej, wyżej, dalej

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.</p> <p>Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.</p>	<p>Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.</p> <p>Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.</p> <p>Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</p> <p>Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.</p> <p>Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</p> <p>Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem.</p> <p>Wykonuje marszobieg w terenie.</p>	<p>Jest ambitny, wytrwale dąży do celu.</p> <p>Niepowodzenie przyjmuje jako motywację do zwiększonego wysiłku.</p>

6. Ja i moja drużyna. Minigry sportowe – piłka ręczna i koszykówka

W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postaw uczniów:
<p>Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut piłki do bramki z miejsca.</p> <p>Porusza się po boisku biegiem przodem, tyłem, z obrota- mi, ze zmianą szybkości i kierunku.</p> <p>Porusza się krokiem dostawnym.</p> <p>Wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki ręcznej i koszykówki na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w minigrach, grze szkolnej i uproszczonej.</p> <p>Uczestniczy w minigrach.</p>	<p>Stosuje zasadę fair play w czasie wszystkich gier i zabaw.</p> <p>Współpracuje z współwiczającym, dostosowując się do jego możliwości.</p>

7. Przewroty, skoki, przeskoki

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.</i></p> <p>Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.</p>	<p>Potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p><i>Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, wykorzystując własną ekspresję ruchową.</i></p> <p><i>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</i></p> <p><i>Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</i></p> <p>Prawidłowo wykonuje naskok kuczny na skrzynię (trzy części).</p>	<p>Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację.</p> <p>Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p>

8. Ruch i muzyka, taniec

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
Zna kulturę i tradycje swojego regionu.	Wykonuje dowolny układ taneczny, wykorzystując własną ekspresję ruchową.	Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych.

9. Na śniegu i lodzie

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</p> <p>Wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p>	<p>Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.</p> <p>Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.</p> <p>Wykonuje elementy samooprochrony przy upadku, zeskoku.</p>	<p>Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p>

10. Współpraca i współdziałanie w zespole. Minigry sportowe – piłka siatkowa

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki.</i></p> <p>Posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika.</p> <p>Zna zasady i przepisy gry „rzucanka siatkarska”.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym.</i></p> <p><i>Uczestniczy w minigrach.</i></p> <p>Wykonuje podstawowe elementy techniczne siatkówki na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w mini- grach, grze szkolnej i uproszczonej.</p> <p>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.</p> <p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej, podanie i przyjęcie piłki oburącz w postawie wysokiej sposobem dolnym, zagrywka dolna.</p>	<p>Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole.</p> <p>Współpracuje z współwiczającym, dostosowując się do jego możliwości.</p>

11. Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Rozróżnia pojęcia techniki i taktyki.</i></p> <p>Zna podstawowe przepisy dotyczące gry w stopniu pozwalającym na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą, strzał piłką do bramki z miejsca.</i></p> <p><i>Uczestniczy w minigrach.</i></p> <p><i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.</i></p>	<p>Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole.</p> <p>Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.</p>

12. Gimnastyka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.</i></p> <p>Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.</p>	<p><i>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</i></p> <p><i>Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</i></p> <p>W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne – przewroty w tył i w przód z przysiadu do przysiadu, proste ćwiczenia równoważne, skoki i przeskoki kuczne oraz rozkroczone.</p>	<p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p> <p>Podporządkowuje się poleceniom nauczyciela.</p>

13. Co potrafię? Ocena rozwoju sprawności fizycznej

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Rozpoznaje wybrane cechy motoryczne człowieka.</i></p> <p>Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność.</p>	<p><i>Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.</i></p> <p><i>Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.</i></p>	<p>Zna swój poziom sprawności fizycznej, dąży do jego podniesienia.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p>

14. Sportowa rywalizacja

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiady i igrzysk olimpijskich.</i></p> <p>Zna symbole olimpiady.</p> <p>Zna historię igrzysk olimpijskich. Interpretuje idee olimpizmu – pokój, przyjaźń, sprawiedliwość.</p> <p>Wie, co oznaczał „Boży pokój” w czasach starożytnych. Wie, jak bezpiecznie zorganizować zawody w różnych formach aktywności fizycznej.</p>	<p>Na miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie: odmierzanie rozbiegu i odbicie z wyznaczonego miejsca, skok wzwyż sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z biegu.</p> <p>Potrafi w przybliżeniu podać długość rzutu.</p>	<p>Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej.</p> <p>Jest wytrwały w dążeniu do celu.</p>

15. Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</i></p> <p><i>Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej.</i></p>	<p><i>Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.</i></p> <p><i>Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.</i></p>	<p>Potrafi rozpoznać sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p>