

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych ocen obowiązkowych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania wychowania fizycznego w klasie IV

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

aktywności fizycznej na lekcji. 11.Zna zasady kulturalnego kibicowania	bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 9.Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; 10.Ma odpowiedni strój do ćwiczeń. 11.Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem 12.Ze sprzętu korzysta za zgodą nauczyciela. 13.Uczestniczy w zabawach, w grach drużynowych i indywidualnych jako zawodnik i kibic. 14.Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; 15. Zna zasady fair play. Swoim zachowaniem nie stwarza zagrożenia sobie i innym.	-rzut piłki do kosza z miejsca; -rzut i strzał piłki do bramki z miejsca; - odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 8.Uczestniczy w mini grach; 9.Wykonuje przewrót w przód; 10.Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny; 11.Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; 12.Wykonuje marszobiegi w terenie; 13.Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem/ np. piłeczka palantowa/; 14.Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; 15.Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę; 16. Uzyskuje wyniki w testach sprawności fizycznej.	postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	zastrzeżeń.
--	---	---	--	--------------------

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