

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego
Klasa IV**

	Poziom podstawowy			Poziom rozszerzony		
	postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
	Stara się stosować zasady bezpieczeństwa w większości form aktywności fizycznej. Ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne.	Potrafi bezpiecznie wybrać miejsce ćw. Zna podstawowe pozycje wyjściowe do ćw. Potrafi się ustawić w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach. Przestrzega regulaminów, zakazów, respektuje polecenia.	Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach w-f. Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego. Zna numery telefonów alarmowych (straż, policja, pogotowie). Potrafi z pomocą wykonać prosty opatrunek.	Bezpiecznie korzysta z przyborów i przyrządów. Wdraża się do samodyscypliny na zajęciach. Przestrzega zasad higieny.	Potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo w czasie zabaw ruchowych. Reaguje odpowiednio szybko na określone sygnały. Potrafi udzielić pierwszej pomocy przy stłuczeniach.	Zna regulamin sali gimnastycznej. Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach w-f. Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.
Lekko atletyka	Zadania wykonuje rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem. Oddziela rywalizację sportową od relacji codziennych. Zachowuje się właściwie w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi. Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych. Przestrzega reguł i zasad.	Wykonuje start z różnych pozycji. Wykonuje poprawnie bieg na krótkich odcinkach w szybkim tempie, bieg po prostej w zmiennym tempie. Prawidłowo wykonuje starty na sygnał z różnych pozycji w formie zabawowej. Potrafi bezpiecznie wykonać skoki, przeskoki przez przyrządy, rzuty do celu i na odległość. Potrafi z pomocą n-la dokonać pomiaru tętna. Potrafi odczytać pomiary czasu i odległości.	Zna sposoby przygotowania organizmu do wysiłku. Zna wartość ruchu w terenie.	Dokonuje oceny uzyskanych wyników. Przestrzega zasad fair play. Dokonuje rzetelnych pomiarów. Podejmuje wysiłek w dążeniu do celu. Chce się rozwijać.	Potrafi prawidłowo wykonać bieg na krótkim i średnim dystansie oraz skok w dal. Pokonuje przeszkody techniką naturalną. Wykonuje poprawnie rzuty na odległość i do celu stałego i ruchomego. Potrafi z pomocą n-la dokonać pomiaru stoperem oraz pomiaru odległości.	Wie dlaczego należy przygotować organizm do wysiłku. Potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnego rodzaju gry i zabawy rozwijające określone zdolności motoryczne.
Piłka ręczna	Współpracuje w zespole trzypersonowym w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Stara się pomagać słabszym w zespole. Właściwie zachowuje się w roli kibica. Stosuje zasadę fair play w czasie gier	Porusza się po boisku biegiem przodem, tyłem z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku. Porusza się krokiem dostawnym. Wykonuje poprawnie podanie i chwyt półgórny w miejscu. Podaje	Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej.	Współpracuje ze współwziewającym. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. Bierze pod uwagę możliwości innych współwziewających.	Potrafi kozłować piłkę w biegu, podać piłkę oburącz i jednorącz, rzucić do bramki. Przy pomocy n-la pełni rolę sędziego.	Zna podstawowe przepisy i zasady mini piłki ręcznej. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie gry w mini piłkę ręczną.

	zabaw.	piłkę w przód, w tył, w prawo, w lewo. Kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu.				
Gimnastyka	Aktywnie uczestniczy w zajęciach, ćwic. wykonuje rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem. Stara się w czasie ćwic. stosować asekurację i samoasekurację.	W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwic. gimnastyczne. Prawidłowo wykonuje przewroty w tył z siadu skulonego i w przód przysiadu do przysiadu, naskok kuczny na skrzynię (3 cz.), leżenie przewrotne i przerzutne.	Zna pozycje wyjściowe do ćwic. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwic. gimnastycznych i stara się o nie w czasie wykonywania ćwic.	Stosuje asekurację. Udziela pomocy partnerowi w wykonywaniu ćwic.	Potrafi przygotować zestaw ćwic. do krótkiej ogólnej rozgrzewki. Wykonuje dokładnie ćwic. wg instrukcji słownej. Wykonuje przewrót w przód z marszu, w tył z przysiadu podpartego. Potrafi wykonać mostek z leżenia tyłem. Z pomocą wykonuje podpory przodem i tyłem, półzwis i zwisy. Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje w różnych sytuacjach ruchowych.	Wie jak dobrać ćwic. kształujące podstawowe zdolności ruchowe. Potrafi z pomocą n-la zaasekurować współpartnera w czasie ćwic. Wie jak przygotować organizm do wysiłku.
Koszykówka	Współpracuje w zespole dwuosobowym w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Podprządkowuje się przepisom i regułom. Właściwie zachowuje się w roli kibica. Stosuje zasadę fair play w czasie gier zabaw.	Porusza się po boisku biegiem przodem, tyłem z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku. Porusza się krokiem dostawnym. Wykonuje poprawnie podanie i chwyt półgórny w miejscu. Podaje piłkę w przód, w tył, w prawo, w lewo. Kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu. Podaje piłkę oburącz nad głowę. Wykonuje rzut oburącz sprzed klatki piersiowej do kosza.	Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów piłki koszykowej.	Współpracuje ze współwziczającym. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. Bierze pod uwagę możliwości innych współwziczających.	Potrafi kozłować piłkę w biegu, podać piłkę oburącz i jednorącz, rzucić do kosza. Wykonuje rzut do kosza z marszu i po kozłowaniu. Wykorzystuje zdobyte umiejętności w mini grze.	Zna podstawowe przepisy i zasady minikoszykówki. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie gry w minikoszykówkę.
Sporty zimowe	Hartuje swój organizm podczas zajęć na śniegu. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Przestrzega ustalonych reguł w celu	Rozpoznaje pozytywne czynniki wpływające na dobre samopoczucie. Potrafi ergonomicznie podnosić i	Wie jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na śniegu. Wie jak przygotować się do zajęć na śniegu. Rozumie konieczność	Dostrzega znaczenie hartowania organizmu. Zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Współpracuje w	Potrafi przygotować i przeprowadzić gry i zabawy na śniegu.	Wie jakie są walory turystyczno-rekreacyjne okolicy i jak można je wykorzystać do rekreacji zimowej. Zna

	zapewnienia bezpieczeństwa.	przenosić przedmioty różnym ciężarze i wielkości.	hartowania organizmu.	grupie i przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa. Potrafi samodzielnie dobrać ubiór do warunków atmosferycznych.		przykłady zabaw na śniegu i lodzie. Zna zasady postępowania w przypadku urazu w czasie zabaw na śniegu.
RMT	Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych. Dostrzega piękno ruchu i muzyki. Właściwie zachowuje się w czasie zabaw tanecznych.	Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela.	Wie jak kulturalnie się zachować podczas zabaw tanecznych. Wie jak muzykę można wykorzystać do ćw.	Docenia piękno ruchu i muzyki. Szanuje gusty muzyczne innych. Jest inicjatorem zabaw tanecznych dla swoich rówieśników.	Potrafi opracować i przedstawić indywidualnie dowolny układ taneczny. Potrafi wykonać układ aerobiku według inwencji nauczyciela.	Wie, że muzyka i taniec jest formą czynnego wypoczynku, zna rolę ćw. przy muzyce w kształtowaniu sprawności. Zna relaksacyjną funkcję muzyki.
Piłka siatkowa	Podporządkowuję się regułom działania w małym zespole. Zachowuje się poprawnie zarówno w czasie zwycięstwa jak i porażki.	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej - przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej, poruszanie się po boisku, odbicie górą i dołem.	Zna zasady i przepisy gry "rzucanka siatkarska".	Współpracuje ze współwziewającym. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. Bierze pod uwagę możliwości innych współwziewających . Zachowuje się właściwie w roli kibica.	Poprawnie potrafi zastosować w grze podanie piłki odbiciem oburącz górnym. Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności w grze i zabawach.	Zna przepisy dotyczące zagrywki i zdobywania punktów w grze uproszczonej w minisiatkówkę. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.
Rekreacja	Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw rekreacyjnych, w czasie wycieczek pieszych i rowerowych.	Potrafi wykorzystać swoją sprawność fiz. w różnych zabawach ruchowych. Chętnie uczestniczy we wszelkich zabawach terenowych.	Zna różne formy spędzania czasu wolnego Zna przynajmniej dwie gry rekreacyjne.	Bierze udział w klasowych zawodach sportowych w roli zawodnika. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu i śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.	Potrafi wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy. Potrafi określić strony świata.	Zna przepisy różnych gier i zabaw rekreacyjnych. Zna zasady bezpiecznego zachowania się w górach. Orientuje się w podstawach czytania mapy turystycznej. Wie jakie są zasady rozłożenia sił przy dłuższym wysiłku.
Piłka nożna	Podporządkowuję się regułom działania w małym zespole. Zachowuje się poprawnie zarówno w czasie zwycięstwa jak i porażki.	Ma opanowane w stopniu dobrym prowadzenie piłki wewnętrzzną częścią stopy, prowadzenie piłki z mijaniem przeszkód, przyjęcie piłki stopą, wyrzut piłki z linii bocznej, strzał do	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną.	Współpracuje ze współwziewającym. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. Bierze pod uwagę możliwości innych współwziewających . Zachowuje się właściwie w roli	Stosuje w grze prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki z mijaniem przeszkód, przyjęcie piłki stopą, wyrzut piłki z linii bocznej, strzał do bramki.	Zna podstawowe przepisy i zasady mini piłki nożnej. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie gry.

		bramki.		kibica.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.	
--	--	---------	--	---------	--	--