

## PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA ÓSMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

**Autor- KRZYSZTOF WARCHOŁ; ISBN 978- 83-7586-124-2; Wydawnictwo- FOSZE 2017.**

Treści kształcenia ujęte zostały w formie wymagań szczegółowych i odnoszą się do czterech bloków tematycznych:

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** – treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar i kontrola sprawności fizycznej.
- **Aktywność fizyczna** – obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**- treści związane z organizacją bezpieczeństwa.
- **Edukacji zdrowotnej**- treści obejmują zagadnienia zdrowia i jego diagnozowania w szerokim aspekcie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym.

### WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE IV

<b>OCENA</b>				
<b>DOPUSZCZAJĄCA</b>	<b>DOSTATECZNA</b>	<b>DOBRA</b>	<b>BARDZO DOBRA</b>	<b>CELUJĄCA</b>
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;	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;	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 samoochrony; 6.Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 7. <b>Wykonuje:</b>	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1. <b>Stosuje w grze:</b> -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 rozkroczy i	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

<p>8.Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>9.Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>10.Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji.</p> <p>11.Zna zasady kulturalnego kibicowania</p>	<p>6.Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</p> <p>7.Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</p> <p>8.Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>9.Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</p> <p>10.Ma odpowiedni strój do ćwiczeń.</p> <p>11.Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem</p> <p>12.Ze sprzętu korzysta za zgodą nauczyciela.</p> <p>13.Uczestniczy w zabawach, w grach drużynowych i indywidualnych jako zawodnik i kibic.</p> <p>14.Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</p> <p>15. Zna zasady fair play. Swoim zachowaniem nie stwarza zagrożenia sobie i innym.</p>	<p>-koleżowanie piłki w miejscu i ruchu;</p> <p>-prowadzenie piłki nogą;</p> <p>- podanie piłki oburącz i jednorącz;</p> <p>-rzut piłki do kosza z miejsca;</p> <p>-rzut i strzał piłki do bramki z miejsca;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</p> <p>8.Uczestniczy w mini grach;</p> <p>9.Wykonuje przewrót w przód;</p> <p>10.Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny;</p> <p>11.Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</p> <p>12.Wykonuje marszobiegi w terenie;</p> <p>13.Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem/ np. piłeczka palantowa/;</p> <p>14.Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;</p> <p>15.Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę;</p> <p>16. Uzyskuje wyniki w testach sprawności fizycznej.</p>	<p>kuczny nad przyrządem.</p> <p>4. Potrafi ustawić się w ataku i w obronie podczas gry.</p> <p>5.Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych lub wydolnościowych.</p> <p>6.Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji WF. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.</p>	<p>aktywności fizycznej.</p> <p>7.Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się;</p> <p>8.Uzyskuje wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych.</p> <p>9. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p>
---	--	--	--	---

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