**Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa IV**

### ****Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe****

Uczeń:

* wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia zwinnościowo–akrobatyczne,
* wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa,
* dobiera i wykonuje ćwiczenie kształtujące wybraną zdolność motoryczną,
* wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
* wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo–ruchową.

### ****Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne****

Uczeń:

* opanowuje podstawowe elementy techniczne w grach zespołowych:
  + **koszykówka** – przyjęcie postawy, kozłowanie, podania, rzuty,
  + **piłka nożna** – prowadzenie piłki, podania, strzały,
  + **piłka ręczna** – kozłowanie, podania, rzuty,
  + **siatkówka** – przyjęcie postawy, odbicia, rzucanka siatkarska,
* uczestniczy w dwóch innych grach zespołowych (zgodnie z warunkami szkoły i preferencjami),
* uczestniczy w zabawach i grach ruchowych.

### ****Dział III. Lekkoatletyka****

Uczeń:

* poprawnie wykonuje bieg i chód,
* uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych,
* wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i rozbiegu,
* wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
* skacze w dal z miejsca,
* uczestniczy w marszobiegach i grach wytrzymałościowych.

### ****Dział IV. Taniec****

Uczeń:

* tworzy i wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce, korzystając z własnej ekspresji ruchowej.

### ****Dział V. Relaksacja i odprężenie****

Uczeń:

* wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające wspierające regenerację i poprawę samopoczucia.

### ****Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej****

Uczeń:

* rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne człowieka,
* wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
* mierzy tętno przed i po wysiłku, z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

### ****Dział VII. Bezpieczeństwo****

Uczeń:

* zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
* zna zasady bezpiecznego poruszania się i zachowania podczas zajęć,
* wie, do kogo zwrócić się o pomoc w przypadku urazu,
* wybiera bezpieczne miejsce zabawy i odpowiedni strój sportowy,
* prawidłowo używa przyborów sportowych,
* wykonuje elementy samoasekuracji przy upadkach,
* omawia zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach i na terenach zielonych.

### ****Dział VIII. Kompetencje społeczne****

Uczeń:

* zna ideę olimpizmu i zasadę fair play,
* uczestniczy w rywalizacji zgodnie z zasadą fair play,
* okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom,
* współpracuje w grupie i komunikuje się w trakcie gier i ćwiczeń,
* pełni rolę organizatora, sędziego i kibica,
* wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
* rozwiązuje problemy w sposób kreatywny,
* rozpoznaje emocje związane z wygraną i przegraną,
* wspiera innych, przeciwdziała wykluczeniu,
* wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie poprzez aktywność fizyczną.

**Tabela wymagań edukacyjnych i kryteriów oceniania – WF klasa IV**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dział / Wymagania** | **Ocena 6 – celująca** | **Ocena 5 – bardzo dobra** | **Ocena 4 – dobra** | **Ocena 3 – dostateczna** | **Ocena 2 – dopuszczająca** | **Ocena 1 – niedostateczna** |
| **Ćwiczenia ogólnorozwojowe**  (akrobatyka, równowaga, mięśnie brzucha, postawa) | Wykonuje ćwiczenia ponadprogramowe, np. trudniejsze elementy akrobatyczne; dba o poprawność postawy, pokazuje ćwiczenia innym. | Wykonuje wszystkie wymagane ćwiczenia poprawnie i starannie. | Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami, koryguje je. | Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, część z błędami, wymaga wsparcia. | Wykonuje najprostsze elementy przy pomocy nauczyciela lub kolegów. | Odmawia wykonania ćwiczeń lub nie potrafi ich wykonać nawet z pomocą. |
| **Gry zespołowe i rekreacyjne** | Zna i stosuje elementy techniczne kilku gier, dodatkowo rozwija swoje zainteresowania (np. nowe sporty). | Poprawnie stosuje elementy techniczne koszykówki, piłki nożnej, ręcznej i siatkówki. | Radzi sobie z większością elementów, ale popełnia błędy techniczne. | Stosuje elementy gier tylko częściowo, wymaga wsparcia. | Biernie uczestniczy, wykonuje tylko najprostsze zadania. | Nie podejmuje aktywności, łamie zasady gry. |
| **Lekkoatletyka**  (bieg, skok, rzut, sztafety, marszobieg) | Wykazuje dużą sprawność, samodzielnie poprawia technikę, chętnie podejmuje dodatkowe zadania. | Biega, rzuca i skacze zgodnie z techniką; aktywnie uczestniczy w zabawach. | Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami. | Wykonuje ćwiczenia w stopniu podstawowym, z pomocą nauczyciela. | Wykonuje tylko najprostsze formy ruchu. | Odmawia wykonania ćwiczeń. |
| **Taniec** | Tworzy i prezentuje rozbudowane układy taneczne; wykazuje dużą kreatywność. | Wykonuje układ taneczny zgodnie z rytmem i muzyką. | Wykonuje układ z drobnymi błędami. | Wykonuje prosty układ taneczny przy wsparciu. | Wykonuje tylko fragmenty układu. | Nie podejmuje próby wykonania układu. |
| **Relaksacja i odprężenie** | Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne, proponuje ćwiczenia innym. | Poprawnie wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające. | Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami. | Wykonuje tylko część ćwiczeń z pomocą. | Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niedokładnie. | Odmawia wykonania ćwiczeń. |
| **Monitorowanie aktywności**  (zdolności motoryczne, postawa, tętno) | Samodzielnie mierzy tętno, interpretuje wyniki i wyciąga wnioski; aktywnie analizuje swoją sprawność. | Zna cechy prawidłowej postawy, potrafi zmierzyć tętno i omówić wyniki. | Mierzy tętno z pomocą nauczyciela, zna część cech postawy. | Wymaga stałego wsparcia w pomiarach i analizie. | Wykonuje tylko najprostsze działania (np. mierzy, ale nie rozumie wyników). | Nie podejmuje żadnych prób monitorowania aktywności. |
| **Bezpieczeństwo** | Samodzielnie inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, przypomina zasady innym. | Zna i stosuje wszystkie zasady bezpieczeństwa w różnych sytuacjach. | Zna zasady, ale czasem o nich zapomina. | Zna zasady w podstawowym zakresie, wymaga przypominania. | Często łamie zasady, wymaga stałej kontroli. | Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych. |
| **Kompetencje społeczne** | Jest liderem w grupie, motywuje innych, angażuje się w życie sportowe szkoły. | Zawsze przestrzega fair play, współpracuje w grupie, okazuje szacunek innym. | Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play. | Czasami uczestniczy biernie, nie zawsze szanuje zdanie innych. | Rzadko współpracuje, zdarzają się przejawy braku szacu |  |