

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (niedostateczny)
	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:
<p>Atletyka terenowa, lekko-atletyka</p> <ul style="list-style-type: none"> • LA - Dokonujemy pomiarów wysokości i masy ciała, oceniamy własną postawę. • LA - Kształtujemy szybkość i wytrzymałość poprzez gry i zabawy, uczymy się pomiaru tętna. • LA - Sprawdzamy swoją szybkość – bieg na 60m. • LA - Oceniamy wytrzymałość – bieg na 600/1000m. • LA – uczymy się skoku w dal sposobem naturalnym w formie zabawowej. • LA - Biegamy na krótkich dystansach w szybkim tempie – kształtujemy szybkość. • LA - Sprawdzamy swoją skoczność – skok w dal z miejsca. • LA - Sprawdzamy siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem. • LA - Rzucamy piłeczką palantową na odległość z krótkiego rozbiegu, poznajemy zasady gry w Kwadranta. • LA - Kształtujemy poszczególne cechy motoryczne poprzez ćwiczenia inspirowane pomysłami uczniów oraz nawyk prawidłowej postawy. • LA - Sprawdzamy swoją szybkość – bieg na 60m. • LA - Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa. • LA - Pokonujemy przeszkody naturalne w marszobiegu terenowym. • LA - Biegamy sztafety w formie zabawowej, kształtujemy szybkość i wytrzymałość. • Pokonujemy przeszkody terenowe. 	<ul style="list-style-type: none"> - właściwie dobiera strój do konkretnej aktywności fizycznej; - dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - ćwiczy marszobieg w terenie; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem oraz skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; - organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową. - omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie; - wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody; - wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera; 					

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

- demonstruje po jednym ćwiczeniu korygującym wybrane wady postawy;
- posługuje się stoperem i taśmą mierniczą;
- dokonuje pomiarów szybkości, skoczności, wytrzymałości i siły.
- rozumie znaczenie prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dla zdrowia człowieka;
- opisuje ogólnie zależność między sprawnością fizyczną a jakością życia człowieka;
- **wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;**
- **rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;**
- **rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;**
- **wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;**
- wymienia przykłady prób sprawnościowych;
- wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego na sali gimnastycznej, boisku i w terenie naturalnym;
- opisuje, jak posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą;
- wymienia podstawowe wady postawy;
- wymienia podstawowe przyczyny powstawania wad postawy u dzieci.
- właściwie dobiera strój do panującej pogody;
- **respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;**
- **wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;**
- **posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;**
- **zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;**
- **wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;**
- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

Obszar 2. Aktywność fizyczna						
Tematy lekcji	6 (celują cy)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostat eczny)	2 (dopus zczając y)	1 (niedos tateczn y)
	Uczeń spełnia niższe wymagania:	Uczeń spełnia niższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia niższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem niższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia niższych wymagań:
<p>Minipiłka nożna</p> <ul style="list-style-type: none"> • PN - Oswajamy się z piłkami kopiąc piłkę w zabawach ruchowych. • PN - Przyjmujemy i podajemy piłkę w miejscu, strzelamy na bramkę z różnych pozycji. • PN - Prowadzimy piłkę ze zmianą tempa i kierunku. • PN - Podajemy piłkę parterowi w biegu, doskonalimy prowadzenie piłki w ruchu. • PN - Prowadzimy piłkę w biegu i wykonujemy strzał na bramkę. • PN - Rozgrywamy mecz mini piłki nożnej. • PN - Stosujemy poznaną technikę podczas mini piłki nożnej. • PN - Rozgrywamy mini turniej piłkarski. <p>Minipiłka ręczna</p> <ul style="list-style-type: none"> • PR - Oswajamy się z piłkami w zabawach. • PR - Uczymy się podawać i chwycić piłkę w miejscu w ruchu. • PR - Kozłujemy piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i ruchu, ze zmianą tempa i kierunku. • PR - Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu. • PR - Doskonalimy rzuty piłką na bramkę z różnych pozycji. • PR - Doskonalimy technikę w mini grze. • PR - Doskonalimy kozłowanie piłki w ruchu. • PR - Doskonalimy podanie piłki jednorącz w biegu. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w minigrach; - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - wykonuje: zagrywkę i odbicia w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicia lotki; - organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową. - wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody; - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - rozdziela pojęcia „technika” i „taktyka”; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozdziela pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”; - wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych; - jest odpowiedzialny za siebie i kolegów. - doskonale bawi się w gronie rówieśników. 					

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

<ul style="list-style-type: none"> • PR - Stosujemy poznaną technikę w grze. <p>Minipiłka siatkowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • PS - Oswajamy się z piłkami w zabawach ruchowych. • PS - Uczymy się odbijać piłkę sposobem oburącz górnym. • PS - Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym przez siatkę. • PS - Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym. • PS - Uczymy się zagrywki sposobem dolnym. • PS - Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w mini grze. • PS - Rozgrywamy mecz mini piłki siatkowej. <p>Minipiłka koszykowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • PK - Oswajamy się z piłkami w zabawach ruchowych. • PK - Uczymy się podawać i chwycić piłkę oburącz. • PK - Podajemy piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej. • PK - Rzucamy piłkę do kosza z miejsca. • PK - Doskonalimy kozłowanie piłki w ruchu. • PK - Rozgrywamy mecz mini piłki koszykowej. 	<ul style="list-style-type: none"> - właściwie dobiera strój do panującej pogody; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;
<p>Gimnastyka podstawowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gim. - Wykonujemy skoki zawrotne przez ławeczkę. • Gim. - Kształtujemy równowagę chodząc po odwróconej ławeczce. • Gim. - Pokonujemy gimnastyczny tor przeszkód. • Gim. - Uczymy się przewrotu w przód z przysiadu podpartego. • Gim. - Uczymy się przewrotu w tył z przysiadu podpartego. • Gim. - Doskonalimy przewrót w przód i w tył z różnych pozycji. • Gim. - Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód. • Gim. - Próbuje wykonać przewrót w przód i w tył z wybranej pozycji wyjściowej. • Gim. - Wykonujemy prosty układ gimnastyczny. <p>Gimnastyka korekcyjna</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gim. kor. - Wydłużamy czynnie kręgosłup. • Gim. kor. - Rozciągamy mięśnie klatki piersiowej. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, opierając się na własnej ekspresji ruchowej; - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej; - jest odpowiedzialny za siebie i kolegów. - doskonale bawi się w gronie rówieśników. - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku. - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

Sporty zimowe

- Sporty zimowe – Zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie.
- Sporty zimowe - Bawimy się na śniegu i lodzie.
- Sporty zimowe – Uczymy się techniki jazdy na sankach.
- Sporty zimowe - Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość.

- **organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;**
- organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową.
- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie;
- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;
- **opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;**
- **wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;**
- **wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;**
- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;
- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;
- jest odpowiedzialny za siebie i kolegów.
- doskonale bawi się w gronie rówieśników.
- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;
- właściwie dobiera strój do panującej pogody;
- **respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;**
- **wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;**
- **posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;**
- **wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku.**
- **opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;**
- **wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;**
- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

<p>Ringo</p> <ul style="list-style-type: none">• Rzucamy i chwytamy kółko ringo.• Rzucamy kółkiem na pole przeciwnika. <p>Unihokej</p> <ul style="list-style-type: none">• Unihokej - Prawidłowo trzymamy kij i poruszamy się po boisku.• Unihokej - Prowadzimy piłkę kijem w ruchu, przyjmujemy i uderzamy piłkę kijem.• Unihokej - Prowadzimy piłkę słalomem, wykonujemy strzały piłką na bramkę. <p>Tenis stołowy</p> <ul style="list-style-type: none">• TS - Oswajamy się z piłeczką i raketką tenisową.• TS - Odbijamy piłeczkę raketką dowolnym sposobem, uczymy się poruszać przy stole tenisowym.• TS - Uczymy się prawidłowej zagrywki.• TS - Wykonujemy zagrywkę tenisową.• TS - Rozgrywamy pojedynki tenisowe.	<ul style="list-style-type: none">- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;- wykonuje: zagrywkę i odbicia w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicia lotki;- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;- rozdziela pojęcia „technika” i „taktyka”;- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;- wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych;- wymienia zasady bezpieczeństwa podczas gry w unihokeja.- jest odpowiedzialny za siebie i kolegów.- doskonale bawi się w gronie rówieśników.- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;- wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych;- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;- wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

Zabawy i gry ruchowe.

- GiZ - Kształujemy szybkość, zwinność oraz koordynację wzrokowo – słuchowo - ruchową.
- GiZ - Kształujemy szybkość poprzez zabawy i gry bieżne.
- Kształujemy skoczność podczas zabaw z różnymi przyborami.

Rytm, muzyka, taniec

- Wykonujemy improwizacje ruchową do wybranej muzyki.
- Poruszamy się stosownie do rytmu wybranej muzyki.

Aktywna turystyka

- Uczymy się bezpiecznego wędrowania po najbliższej okolicy.
- Wędrujemy po najbliższej okolicy.
- Wykorzystujemy teren do aktywności fizycznej.

- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;

- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, opierając się na własnej ekspresji ruchowej;

- organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową

- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie;

- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;

- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

- jest odpowiedzialny za siebie i kolegów.

- doskonale bawi się w gronie rówieśników.

- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;

- właściwie dobiera strój do panującej pogody;

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;

- wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych;

- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;

- opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty;

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;

- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;

- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

Pływanie

- Omówienie zasad bezpieczeństwa na pływalni.
- Test sprawdzający poziom umiejętności pływackich.
- Nauka podstawowych elementów – oswojenie z wodą.
- Zanurzenie głowy do wody, wydech do wody.
- Leżenie na piersiach, poślizg na piersiach z / bez deski.
- Leżenie na plecach z / bez deski, skok na NN do wody.
- Poślizg na piersiach i grzbiecie.
- Praca NN na piersiach z deską/ bez deski i bez wydechu do wody.
- Praca NN na plecach z deską.
- Praca NN na piersiach bez deski /z deską i bez wydechu do wody.
- Praca NN na plecach bez deski.
- Technika pracy RR do kraula na grzbiecie.
- Dokładanka do kraula na grzbiecie z deską.
- Dokładanka do kraula na grzbiecie bez deski.
- Praca NN do kraula na grzbiecie bez deski z RR założonymi z tyłu za głową.
- Technika pracy RR do kraula.
- Praca RR do kraula z deską.
- Dokładanka do kraula na piersiach z oddechem co 1 (z deską).
- Dokładanka do kraula na piersiach z oddechem co 2 (z deską).
- Dokładanka do kraula na piersiach z oddechem co 3 (z deską).
- Dokładanka do kraula na piersiach bez deski.
- Praca NN do kraula na piersiach i kraula na grzbiecie.
- Skok na NN z różnych pozycji wyjściowych.
- Praca RR do kraula na grzbiecie z / bez deski.
- Dokładanka do kraula na grzbiecie z RR za głową.
- Przekładanka do kraula na grzbiecie .
- Praca RR do kraula na piersiach z / bez deski.
- Dokładanka do kraula na piersiach.
- Przekładanka do kraula na piersiach.
- Elementy nurkowania.
- Kraul na grzbiecie – przygotowania do sprawdzianu.
- Sprawdzian – technika pracy NN i RR w kraula na grzbiecie.
- Gry i zabawy w wodzie.
- Kraul na piersiach – przygotowanie do sprawdzianu.
- Sprawdzian – technika pracy NN i RR w kraula na piersiach.

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- rozróżnia pojęcia „technika” i „taktyka”;
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;
- przestrzega zasad bezpieczeństwa na pływalni.
- jest odpowiedzialny za siebie i kolegów.
- pomaga kolegom mającym trudności w nauce pływania.
- doskonale bawi się w gronie rówieśników.
- słucha nauczyciela i ratownika.
- omawia zasady bezpieczeństwa na pływalni.
- omawia technikę pływania kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach.
- wymienia nazwiska znanych polskich pływaków.
- wymienia miejsca gdzie można uczyć się pływać.
- wykorzystuje wodę do wspólnej zabawy.
- stosuje ćwiczenia wypornościowe.
- pływa kraulem na piersiach i grzbiecie.
- przepływa dystans 25m.
- organizuje w wspólne zabawy i zawody w wodzie.
- **respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;**
- **wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych;**
- **posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;**
- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;
- **wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;**
- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

<ul style="list-style-type: none"> • Kraul na grzbiecie – koordynacja pracy RR i NN. • Kraul na piersiach – koordynacja pracy NN, RR i oddechu w kraula na piersiach. • Inne formy doskonalenie pływania. • Indywidualne doskonalenie poznanych technik pływackich. • Technika nawrotu odkrytego w kraulu na piersiach . • Pływanie krótkich odcinków kraulem na piersiach z zastosowaniem nawrotu odkrytego. • Technika nawrotu odkrytego w kraulu na grzbiecie . • Pływanie krótkich odcinków kraula na grzbiecie z zastosowaniem nawrotu odkrytego. • Pływanie krótkich odcinków kraula na grzbiecie z zastosowaniem startu. • Przygotowanie do sprawdzianu z kraula na grzbiecie. • Sprawdzian – technika pływania kraulem na grzbiecie na dystansie 25m. • Przygotowanie do sprawdzianu z kraula na piersiach. • Sprawdzian – technika pływania kraulem na piersiach na dystansie 25m. • Sztafety pływackie. • Zawody klasowe. <p>Bezpieczne wakacje nad wodą.</p>						
Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (nie dostateczny)
	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

<ul style="list-style-type: none"> Zasady BHP-bezpieczeństwo, higiena ciała, odzieży, obuwia w czasie zajęć. Zapoznanie uczniów z wymaganiami edukacyjnymi z wychowania fizycznego. Omówienie kryteriów oceny. Omawiamy mijający semestr. Ustalamy oceny z wychowania fizycznego. Wyciągamy wnioski na drugi semestr. Poznajemy zasady prawidłowego żywienia, zdrowego stylu życia oraz higieny. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Podsumowujemy i omawiamy osiągnięcia mijającego roku. Bezpieczne zabawy nad wodą podczas wakacji. 	<ul style="list-style-type: none"> - bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie; - właściwie dobiera strój do panującej pogody; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku. - wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą; - opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty; - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem; - wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja. 					
Obszar 4. Edukacja zdrowotna						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (nieodstateczny)
<ul style="list-style-type: none"> Poznajemy zasady prawidłowego żywienia, zdrowego stylu życia oraz higieny. 	Uczeń spełnia niższe wymagania:	Uczeń spełnia niższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia niższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem niższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia niższych wymagań:
<ul style="list-style-type: none"> - przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; - demonstruje innym uczniom prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce szkolnej; - dobiera odpowiednie do pory roku obuwie i strój. 						

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa IV

- | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none">- wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;- umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizyczne;- zna zasady zdrowego odżywiania;- umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;- omawia zasady aktywnego wypoczynku;- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;- wyjaśnia, dlaczego należy wietrzyć klasę. |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia i wykonywanie ćwiczeń; jego zaangażowanie i praca na lekcji, a także bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach.