

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasa IV szkoły podstawowej

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO "Czas na ruch"

Podstawa opracowania: podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego dla klasy IV, określona w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie podstawy programowej (Dz.U. z 2025 r. poz. 1052).

Zgodnie z aktualnymi wytycznymi MEN, kryteria te opierają się przede wszystkim na zaangażowaniu, wysiłku wkładanym w pracę, systematyczności oraz postępie indywidualnym, postawę prozdrowotną oraz budowanie całonocnych nawyków aktywności fizycznej, odchodząc od oceniania wyłącznie wyników sportowych.

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczający	• rozpoznaje podstawowe zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych i respektuje je w trakcie aktywności fizycznej; • wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, poprawiające ruchomość kręgosłupa oraz wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; • wykonuje podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i siatkówki; • uczestniczy w wybranych zabawach i grach ruchowych oraz w mini-grach i grach uproszczonych; • wykonuje chód i bieg, bieg krótki ze startu wysokiego, skok w dal z miejsca oraz pchnięcie i rzut lekkim przyborem; • uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rzutnych, skocznościowych, sztafetowych i wytrzymałościowych; • wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające wspierające regenerację po wysiłku fizycznym; • rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka i wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; • uczestniczy w rywalizacji sportowej, przestrzegając zasad fair play i okazując szacunek innym uczestnikom.
3 – dostateczny	• wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; • wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa oraz ćwiczenia wspomagające prawidłową postawę ciała; • dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące wybraną zdolność motoryczną oraz co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową; • wykonuje i stosuje w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne poznanych gier zespołowych; • uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach innych niż koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna i siatkówka, wybranych zgodnie z warunkami realizacji zajęć; • wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki, bieg krótki ze startu wysokiego, skok w dal z miejsca oraz pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; • wykonuje marszobieg i uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie; • wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową; • mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych; • omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego oraz opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
4 – dobry	• dobiera i wykonuje ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne oraz poprawiające równowagę, koordynację wzrokowo-ruchową i prawidłową postawę ciała; • stosuje w grach uproszczonych i mini-grach podstawowe elementy techniczne: postawę, kozłowanie, podania, rzuty, prowadzenie piłki, strzały, odbicia piłki oraz grę

Ocena	Wymagania edukacyjne
	w rzucankę siatkarską odpowiednio do poznanej gry; - wykonuje poznane formy biegów, rzutów i skoków z zachowaniem właściwej techniki oraz uczestniczy w grach i zabawach lekkoatletycznych; - wykonuje układ taneczny przy muzyce, wykorzystując własną ekspresję ruchową; - stosuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające w celu poprawy samopoczucia i wspierania regeneracji po wysiłku fizycznym; - rozpoznaje zdolności motoryczne, wymienia cechy prawidłowej postawy ciała oraz mierzy tętno przed i po wysiłku; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych, dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie do rodzaju aktywności i warunków atmosferycznych oraz posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; - wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; - współdziała w grupie, komunikuje się w czasie gier zespołowych i ćwiczeń w parach oraz przestrzega zasad fair play.
5 – bardzo dobry	- sprawnie dobiera i wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe rozwijające zdolności motoryczne, wzmacniające mięśnie brzucha, poprawiające ruchomość kręgosłupa, równowagę, koordynację wzrokowo-ruchową i prawidłową postawę ciała; - świadomie stosuje w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i siatkówki; - poprawnie wykonuje chód i bieg, bieg krótki ze startu wysokiego, pchnięcie i rzut lekkim przyborem, skok w dal z miejsca oraz marszobiegi, wykorzystując te umiejętności w grach i zabawach ruchowych; - tworzy i wykonuje układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową; - dobiera i wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające wspierające regenerację i poprawę samopoczucia po wysiłku fizycznym; - interpretuje wyniki pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym; - omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych z poszanowaniem środowiska naturalnego; - pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych oraz wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - nazywa i rozumie emocje towarzyszące wygranej i przegranej, współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, oraz wykazuje asertywność i empatię.
6 – celujący	- dobiera i wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe odpowiednio do rozwijanej zdolności motorycznej, uwzględniając prawidłową postawę ciała, równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową; - sprawnie wykorzystuje poznane elementy techniczne koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i siatkówki w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach ruchowych; - świadomie wykorzystuje poznane umiejętności biegania, rzucania i skakania w grach i zabawach szybkościowych, rzutnych, skocznościowych, sztafetowych i wytrzymałościowych; - opracowuje i wykonuje układ taneczny przy muzyce, wykorzystując własną ekspresję ruchową; - dobiera ćwiczenia oddechowe i rozciągające do regeneracji po wysiłku fizycznym oraz ocenia ich wpływ na samopoczucie; - mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych i interpretuje uzyskane wyniki; - stosuje zasady bezpieczeństwa w sali gimnastycznej, na boisku, nad wodą, w górach i na terenach zielonych, właściwie dobiera miejsce, strój, obuwie i przybory oraz wykonuje elementy samoasekuracji; - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych i traktuje problem jako motywację do działania; - motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; - rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy, wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Uwaga: wyniki testów sprawnościowych służą diagnozowaniu i planowaniu rozwoju sprawności fizycznej ucznia i nie stanowią kryterium oceny z wychowania fizycznego.