

Wymagania edukacyjne dla przedmiotu wychowanie fizyczne dla klasy IV

Wymagania edukacyjne dla klasy 4:

Ocena	Wymagania (wiedza i umiejętności oraz postawa)
2 (dopuszczająca)	• Uczeń uczestniczy w lekcjach WF, choć z trudnością i przy wsparciu. • Uczeń zna choć podstawowe zasady bezpieczeństwa na sali gimnastycznej / boisku. • Potrafi wykonać najprostsze ćwiczenia ogólnorozwojowe, np. podskoki, przysiady, wymachy, chód lub bieg w lekkim tempie na krótkim dystansie. • Stara się ubierać właściwie, chociaż czasami ma drobne uchybienia (np. obuwie nieidealne). • Akceptuje wspólne działania w grupie, stara się współpracować, przyjmować zadania, chociaż z ograniczonym zaangażowaniem.
3 (dostateczna)	• Uczeń rozumie i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa, przypomina je po uwagach nauczyciela. • Poprawnie wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe o średniej trudności (np. skłony, przebieżki, skoki, rzuty piłką lekką) z umiarkowaną dokładnością. • Bierze udział w prostych grach zespołowych / rekreacyjnych, choć z pewnymi niedociągnięciami technicznymi lub taktycznymi. • Potrafi pokonać stosunkowo krótki dystans biegowy z umiarkowanym tempem. • Ubiór właściwy, przygotowanie do lekcji – sporadyczne drobne uchybienia. • Postawa współpracy w grupie, stara się pomagać i być aktywnym w zadaniach zespołowych.

4 (dobry)	• Uczeń bez trudu stosuje zasady bezpieczeństwa; zwraca uwagę innym, gdy widzi zagrożenie. • Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonuje dobrze, z przyzwoitą techniką; poprawnie realizuje zadania związane z biegami, skokami, rzutami o umiarkowanej trudności. • W grach zespołowych rozumie podstawowe zasady taktyki, stara się współpracować, podejmuje inicjatywę. • Potrafi zaplanować krótki odcinek aktywności fizycznej – np. rozgrzewkę lub ćwiczenia na zakończenie. • Ubiór zawsze właściwy; przygotowanie kompletne. • Aktywny udział w lekcjach, postęp widoczny w opanowaniu nowych elementów.
5 (bardzo dobry)	• Uczeń zna zasady bezpieczeństwa bardzo dobrze i konsekwentnie je przestrzega; potrafi zwrócić uwagę rówieśnikom. • Technika wykonywania ćwiczeń ogólnorozwojowych i elementów lekkoatletycznych, gier lub tańca jest dobra; wykonuje ćwiczenia wymagające precyzji i koordynacji poprawnie. • W grach zespołowych potrafi zająć odpowiednią pozycję i podejmować decyzje taktycznie uzasadnione. • Potrafi zaplanować i przeprowadzić prosty własny ćwiczeniowy fragment – np. rozgrzewkę lub zestaw ćwiczeń, biorąc pod uwagę bezpieczeństwo. • Wysoki poziom zaangażowania, inicjatywa, chęć doskonalenia się. • Wiedza na temat wpływu ruchu na zdrowie – potrafi wyjaśnić, dlaczego rozgrzewka, stretching, odpowiednie nawodnienie są ważne.

6 (celujący)

- Uczeń nie tylko wzorowo stosuje zasady bezpieczeństwa, ale także pomaga innym je stosować; reaguje samodzielnie na potencjalne zagrożenia.
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe i elementy z różnych działów (lekkoatletyka, gry zespołowe, taniec) wykonuje z wysoką precyzją, dobrą koordynacją, płynnością ruchu.
- W grach zespołowych i rekreacyjnych pełni rolę lidera / organizatora – proponuje strategie, pomaga dyskutować o zespole.
- Tworzy własny zestaw ćwiczeń / aktywności – uwzględnia różne formy i stopniowane trudności.
- Bardzo wysoki poziom zaangażowania, inicjatywa poza zajęciami (np. udział w zajęciach rekreacyjnych, sportowych, turniejach szkolnych).
- Dobra znajomość wiedzy teoretycznej: budowa ciała, podstawowe zasady działania serca i układu oddechowego, relacja ruch-zdrowie, skutki zaniedbania aktywności.