

STANDARDY WYMAGAŃ DLA KLASY IV

Testy sprawności fizycznej

Poziom podstawowy (ocena 2,3,4) Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony (ocena 5,6) Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
Potrafi z pomocą nauczyciela wykonać wybrane próby sprawnościowe. Potrafi w zabawach i grach wykorzystać swoją sprawność fizyczną.	Zna przykłady zabaw i gier sprawdzających poziom sprawności wybranych umiejętności ruchowych. Z pomocą nauczyciela wie, jak dobrać zestaw trzech-czterech ćwiczeń kształtujących szybkość i wytrzymałość, moc, siłę, zwinność i zręczność.	Potrafi wykonać samodzielnie wybrane przez nauczyciela próby z dowolnego testu sprawności fizycznej. Wykonuje bez zatrzymania marszobiegowy test Coopera. Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój określonych umiejętności ruchowych. Z pomocą nauczyciela potrafi ułożyć zestaw trzech-czterech ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność.	Wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną. Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność.

Lekkoatletyka

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Wykonuje start z różnych pozycji. Wykonuje poprawnie bieg na krótkich odcinkach w szybkim tempie, bieg po prostej w zmiennym tempie oraz krótkie biegi terenowe z przeszkodami. Prawidłowo wykonuje starty na sygnał z różnych pozycji w formie zabawowej. Potrafi przygotować swój organizm do wysiłku. Potrafi bezpiecznie wykonać skoki, wieloskoki i przeskoki przez przyrządy typowe i nietypowe, rzuty do celu i na odległość. Potrafi ocenić z pomocą nauczyciela odległość „na oko”. Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać pomiaru tętna. Potrafi odczytać pomiary czasu biegu i długości skoku i rzutu.</p>	<p>Zna najważniejsze osiągnięcia polskich lekkoatletów. Zna przykłady zabaw kształtujących szybkość reakcji. Wie, jak dokonać pomiaru odległości za pomocą taśmy mierniczej. Zna zasady udziału w przykładowych zabawach zwinnościowych, bieżnych, skocznych, rzutnych i z mocowaniem.</p>	<p>Potrafi wybrać bezpieczne miejsce skoków i rzutów. Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności. Potrafi prawidłowo technicznie wykonać bieg na krótkim i dłuższym odcinku, skok w dal i wwyż sposobem naturalnym. Pokonuje przeszkody techniką naturalną z odbicia prawą i lewą nogą. Wykonuje poprawnie rzuty różnorodnymi małymi przyborami na odległość i do celu stałego i ruchomego. Potrafi dokonać pomiaru szybkości stoperem z pomocą nauczyciela oraz pomiaru długości skoku i rzutu. We wszystkich sytuacjach przestrzega zasady <i>fair play</i>.</p>	<p>Zna najważniejsze osiągnięcia czołowych światowych lekkoatletów. Wie, jakie jest znaczenie biegu dla kształtowania ogólnej sprawności. Wie, dlaczego należy doskonalić szybkość reakcji. Wie, jak wykona pomiar częstości oddechu i tętna przed i po wysiłku. Zna sposoby pomiarów dużych odległości. Zna wartość ruchu w terenie. Wie, jak różnorodne gry i zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych. Rozumie pojęcie zwinności, szybkości i zręczności. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</p>

Piłka nożna

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej- prowadzenie piłki w dwójkach wewnątrzna częścią stopy, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z mijaniem przeszkód w różnym tempie, przyjęcie piłki stopą (gaszenie), wyrzut piłki z linii bocznej z miejsca, uderzenie piłki nogą, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, uderzeniem czołem, strzał do bramki.</p>	<p>Zna regionalne kluby piłkarskie. Zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę nożną.</p>	<p>Stosuje w grze: prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzał piłki do bramki. Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie zabaw i w grach ruchowych, grze w grze 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x4, oraz właściwej mini grze. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzją sędziego, podziękowania za wspólną grę. Potrafi przygotować i przeprowadzić dla swoich rówieśników, z pomocą nauczyciela, zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej.</p>	<p>Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki nożnej. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych. Wie, jakie są walory piłki nożnej w doskonaleniu ogólnej prawności. Zna i rozumie zasady kultury kibicowania oraz obowiązki i prawa kibica. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p>

Piłka siatkowa

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej - przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej, poruszanie się po boisku, podanie i przyjęcie piłki oburącz w postawie wysokiej sposobem dolnym, zagrywka dolna.	Zna regionalne kluby siatkarskie. Potrafi przygotować wizualną prezentację - plakat sportowy. Zna zasady i przepisy gry "rzucanka siatkarska".	Ma opanowane poprawnie elementy techniki piłki siatkowej, które stosuje w grze: podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki oburącz, sposobem górnym . Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie gier i zabaw. Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem piłki siatkowej.	Zna ustawienie zespołu i przepisy gry " rzucanka siatkarska" oraz przepisy dotyczące zagrywki i zdobywania punktów w grze uproszczonej w mini siatkówkę. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę. Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki siatkowej. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych.

Piłka koszykowa

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Porusza się po boisku biegiem przodem, tyłem, z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku. Porusza się krokiem dostawnym. Wykonuje prawidłowo podanie i chwyt półgórny w miejscu i w ruchu oraz oburącz sprzed klatki piersiowej. Podaje piłkę w ruchu w przód, tył, w prawo i w lewo. Podaje piłkę oburącz znad głowy. Kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i w marszu. Wykonuje rzut oburącz sprzed klatki piersiowej do kosza.</p>	<p>Zna gry i zabawy kształtujące szybkość i zwinność. Zna zespoły piłki koszykowej z najbliższego regionu. Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów koszykówki.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo podstawowe elementy techniki gry w koszykówkę: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza. Prawidłowo wykonuje pracę nóg w rytmie dwutaktu, rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu oraz obrót na jednej nodze (<i>pivot</i>). Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności z zakresu techniki i taktyki w czasie gier i zabaw. Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów koszykówki.</p>	<p>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów koszykówki. Zna przepisy i zasady mini koszykówki w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych.</p>

Piłka ręczna

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Porusza się po boisku biegiem przodem, tyłem, z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku. Porusza się krokiem dostawnym. Wykonuje prawidłowo podanie i chwyt półgórny w miejscu. Podaje piłkę w ruchu w przód, tył, w prawo i w lewo. Kozłuje piłkę prawą ręką w miejscu i w marszu.</p>	<p>Zna zespoły piłki ręcznej z najbliższego regionu. Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej.</p>	<p>Umie prawidłowo wykonać elementy techniki gry piłki ręcznej: kozłowanie piłki w biegu, ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do bramki. Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gier i zabaw. Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawę i gry z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej. Potrafi pełnić z pomocą nauczyciela rolę sędziego w grach z elementami piłki ręcznej.</p>	<p>Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki ręcznej. Zna przepisy i zasady mini piłki ręcznej w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych.</p>

Gimnastyka

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela. Prawidłowo wykonuje przewroty w tył z siadu skulonego i w przód z przysiadu do przysiadu, naskok kuczny na skrzynię (trzy części), przetaczania, leżenie przewrotne i przerzutne. Stosuje zasady asekuracji.</p>	<p>Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i współwiczającym w czasie ćwiczeń gimnastycznych.</p>	<p>Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki. Wykonuje dokładnie ćwiczenie według instrukcji słownej. Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył. Potrafi wykonać mostek z leżenia tyłem, przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz łączenie przewrotów. Z pomocą wykonuje podpory przodem i tyłem, półzwisy i zwisy, stanie na rękach z uniku podpartego oraz odmyk o nogach ugiętych do przysiadu zwieszzonego. Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych.</p>	<p>Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące podstawowe zdolności ruchowe. Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jak przygotować organizm do wysiłku.</p>

Rekreacja

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Potrafi wykorzystać własną sprawność motoryczną w różnych zabawach ruchowych. Wykonuje chętnie wszelkie ćwiczenia terenowe, biegi, marszobiegi. Wykonuje ćwiczenia w orientowaniu się w terenie oraz ćwiczenia spostrzegawczości.</p> <p>Wykonuje bieg i cwał bez przyboru w rytmie muzyki. Potrafi dostosować własny ruch do rytmu. Potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z pokazu. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do usłyszonej muzyki</p>	<p>Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego. Omawia zasady aktywnego wypoczynku. Zna przynajmniej dwie gry rekreacyjne. Wie, jakie są walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy.</p> <p>Zna zabawy rytmiczno- taneczne.</p> <p>Wie, jak można wykorzystać muzykę do ćwiczeń. Zna zespoły muzyczne z rodzaju muzyki, którą lubi.</p>	<p>Umie przygotować swój organizm do wysiłku Potrafi wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy. Potrafi przeprowadzić dwie gry rekreacyjne.</p> <p>Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki. Wykonuje próby własnych, indywidualnych układów tanecznych.</p>	<p>Wie, w jaki sposób może się zrelaksować po męczącej pracy umysłowej. Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach.</p> <p>Rozumie wpływ aktywności ruchowej na organizm.</p> <p>Wie, że muzyka i taniec jest formą czynnego wypoczynku, zna rolę ćwiczeń przy muzyce w kształtowaniu sprawności. Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej.</p> <p>Wie, jak rozładować negatywne emocje</p>