



Mała Finlandia

Niepubliczna Szkoła Podstawowa

**Wymagania edukacyjne
z przedmiotu wychowanie
fizyczne w klasie 4
Niepublicznej Szkoły
Podstawowej Mała Finlandia
w Krakowie w roku szkolnym
2025/2026**



Cele nauczania wychowania fizycznego - wymagania ogólne:

I Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej

II Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej

III Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej

IV Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych

V Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)

Postawa i aktywność Uczeń: 1. Uczestniczy w zajęciach systematycznie, jest przygotowany (strój, obuwie). 2. Aktywnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela. 3. Przestrzega zasad fair-play oraz norm współpracy w grupie. 4. Włącza się w organizację gier i zabaw (sędziowanie, liczenie punktów, asekuracja). 5. Wykazuje postawy prozdrowotne i proekologiczne (dbałość o higienę, sprzęt, porządek w miejscu ćwiczeń).

Umiejętności ruchowe i sprawność fizyczna Uczeń: 1. Wykonuje prawidłowo ćwiczenia gimnastyczne podstawowe (przewrót w przód i w tył, podpory, równowagi). 2. Opanowuje elementy techniki gier zespołowych: • kozłowanie, podania, rzuty do kosza, • prowadzenie piłki nogą, podania i strzały, • odbicia i zagrywki w siatkówce. 3. Bierze udział w grach i zabawach biegowych oraz orientacyjnych. 5. Wykonuje próby sprawnościowe zgodnie z podstawą programową (np. bieg 10×5 m, skok w dal, plank, beep-test) i zna ich znaczenie.

Wiedza o zdrowiu i aktywności fizycznej Uczeń: 1. Zna zasady rozgrzewki i potrafi wskazać jej znaczenie dla bezpieczeństwa i zdrowia. 2. Rozróżnia tętno spoczynkowe i powysiłkowe, potrafi je zmierzyć. 3. Wymienia zasady prawidłowej postawy ciała oraz przyczyny jej zaburzeń. 4. Rozumie rolę aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia. 5. Potrafi monitorować i kontrolować swoją aktywność (również z pomocą aplikacji/urządzeń cyfrowych).

IV. Bezpieczeństwo i odpowiedzialność Uczeń: 1. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć w sali gimnastycznej, na boisku, w terenie. 2. Umie współdziałać w sytuacjach wymagających asekuracji i pomocy koleżeńskiej. 3. Reaguje właściwie w sytuacjach zagrożenia (np. przerwanie gry,



Mała Finlandia

Niepubliczna Szkoła Podstawowa

wezwanie pomocy). 4. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego i dba o jego stan. 5. Wykazuje świadomość ekologiczną (korzystanie z terenów zielonych, segregacja odpadów.

DOSKONALE- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, jego postawa i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a sprawność i wiadomości w pełni obejmują wymagania programowe. Stopień celujący może uzyskać uczeń, który aktywnie i systematycznie uczestniczy w różnych formach działalności pozalekcyjnej związanej z kulturą fizyczną w szkole (zajęcia SKS) lub poza szkołą (klub), osiągając sukcesy w wybranych dyscyplinach sportu, uczestniczy w turniejach szkolnych, powołany do reprezentacji klasy, szkoły chętnie uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu miejskim, powiatowym, rejonowym itp.

FANTASTYCZNIE- uczeń systematycznie i konsekwentnie dąży do podnoszenia swojej sprawności fizycznej. Aktywnie, pewnie i z właściwą techniką potrafi wykonać ćwiczenia zawarte w szkolnym zestawie zadań kontrolno – ocenających. Jego sprawność jest wysoka i widoczny jest ciągły i znaczny postęp. Ponadto uczeń potrafi zorganizować prostą zabawę zespołową, podejmuje próby sędziowania, współorganizuje gry i mini gry sportowe. Zna zasady samokontroli i samooceny umiejętności ruchowych. Jego postawa i stosunek do zajęć nie budzi zastrzeżeń.

SPRAWNIE - uczeń potrafi wykonać poprawnie 2/3 z wyżej wymienionych wymagań we właściwym tempie, z dopuszczalnymi małymi błędami technicznymi. Potrafi zastosować wyuczone elementy

w grach zespołowych ze średnią skutecznością. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń. Wykazuje stałe i dość dobre postępy w pracy nad usprawnianiem się.

RADZISZ SOBIE - uczeń potrafi wykonać samodzielnie, lecz z dużymi błędami lub w nieodpowiednim tempie przynajmniej po dwa elementy z zakresu dyscyplin: p. siatkowa, ręczna, nożna (chłopcy), koszykówka, gimnastyka, lekka atletyka. Nie potrafi właściwie zastosować wyuczonych elementów w grze. Nie czyni postępów, a jego wyniki odbiegają od poziomu pozostałych uczniów. Przy małym zaangażowaniu, jego aktywność na zajęciach lekcyjnych jest niewielka. Wykazuje braki w postawie i stosunku do przedmiotu.

MOŻESZ LEPIEJ- uczeń potrafi wykonać przy pomocy nauczyciela lub z rażącym błędem po jednym, prostym elemencie z trzech wybranych przez niego dyscyplin(p. siatkowa, ręczna, nożna, koszykówka, gimnastyka, lekka atletyka).Ma bardzo niechętny stosunek do ćwiczeń, wykazuje duże braki w postawie i stosunku do przedmiotu oraz zaangażowaniu w jego realizację.

Sporadycznie przebiera się do stroju gimnastycznego. Ma duże braki w ocenach bieżących z powodu



Mała Finlandia

Niepubliczna Szkoła Podstawowa

własnego niedbalstwa. Pomimo tego, że jest uzdolniony pod względem sprawności nie czyni nic w kierunku udziału w lekcji.