

**WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASACH IV
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 97 KRAKÓW
w roku szkolnym 2026/2027**

L.p. Cel z podstawy:	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
I. Prawidłowe wykonywanie ćwiczeń rozwijających różne zdolności motoryczne i wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała	- uczestniczy w lekcji	- aktywnie uczestniczy w lekcji, stara się wykonywać ćwiczenia	- wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne; - potrafi wskazać cechy prawidłowej postawy ciała;	- wykonuje prawidłową techniką ćwiczenia rozwijające różne zdolności motoryczne i wspomagające prawidłową postawę ciała;	- potrafi zaproponować ćwiczenia rozwijające różne zdolności motoryczne i wspomagające prawidłową postawę ciała;
II. Gry zespołowe, mini gry i zabawy ruchowe odpowiadające umiejętnościom i zainteresowaniom ucznia	- uczestniczy w lekcji	- aktywnie uczestniczy w lekcji, stara się wykonywać ćwiczenia	- wykonuje elementy techniczne z błędami - zna podstawowe przepisy w grach zespołowych	- wykonuje prawidłową techniką elementy techniczne w grach zespołowych - stosuje podstawowe przepisy w grach zespołowych	- potrafi zaproponować i przeprowadzić z pomocą nauczyciela grę lub zabawę ruchową; - zna i stosuje zasadę fair play w sporcie; - pełni rolę kapitana
III. Opanowanie podstawowych umiejętności lekkoatletycznych istotnych dla rozwoju fizycznego - tkj. bieg, skok, rzut	- uczestniczy w lekcji	- aktywnie uczestniczy w lekcji, stara się wykonywać ćwiczenia	- uczestniczy w grach i zabawach lekkoatletycznych; - poznaje technikę biegu, skoku i rzutu;	- wykonuje bieg, skok i rzut z zachowaniem poprawnej techniki;	- wykonuje marszobieg dostosowując tempo do swoich możliwości;;

IV. Wykorzystanie własnej ekspresji ruchowej do tworzenia układu tanecznego	- uczestniczy w lekcji	- aktywnie uczestniczy w lekcji, stara się wykonywać ćwiczenia	- wykonuje ćwiczenia, przejawia kreatywność	- wykonuje układ taneczny przy muzyce przygotowany przez nauczyciela;	- wykonuje dowolny układ taneczny w oparciu o własną ekspresję;
V. Wspieranie regeneracji organizmu i poprawa samopoczucia po wysiłku fizycznym poprzez ćwiczenia oddechowe i rozciągające	- uczestniczy w lekcji	- aktywnie uczestniczy w lekcji, stara się wykonywać ćwiczenia	- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym wskazane przez nauczyciela;	- prawidłowo wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym wskazane przez nauczyciela;	- potrafi wskazać, które partie mięśniowe są rozciągane w danym ćwiczeniu; - potrafi wykonać ćwiczenie oddechowe 4-4-4-4 wdech-wstrzymanie oddechu-wydech-wstrzymanie wydechu;
VI. Interpretowanie pomiaru tętna, wymienianie cech prawidłowej postawy ciała oraz poszczególnych zdolności motorycznych	- uczestniczy w lekcji	- aktywnie uczestniczy w lekcji, stara się wykonywać ćwiczenia	- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; - potrafi dokonać pomiaru tętna przy użyciu narzędzi pomiarowych, wymienia zdolności motoryczne człowieka	- potrafi rozpoznać cechy braku prawidłowej postawy ciała - mierzy tętno przed i po wysiłku na tętnicy szyjnej i na nadgarstku, potrafi wskazać ćwiczenia kształtujące wybraną zdolność motoryczną	- potrafi zaproponować ćwiczenia korygujące cech nieprawidłowej postawy ciała, - mierzy tętno przed i po wysiłku a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki, potrafi zaproponować ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne
VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					
1) omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; 4) respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; 5) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 6) dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; 7) posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; 8) wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;					

9) omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

IX. Kompetencje społeczne - budowanie relacji, rozwijanie współpracy oraz kształtowanie szacunku, empatii i poczucia własnej wartości poprzez aktywność fizyczną

- 1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;
- 2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
- 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
- 4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
- 5) komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
- 6) pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 7) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
- 10) przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
- 11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
- 12) motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
- 13) przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
- 14) rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
- 15) wzmacnia poczucie własnej wartości;
- 16) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.