

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas IV

UMIEJĘTNOŚCI

semestr I

Gimnastyka: Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż.

Lekkoatletyka: Technika startu wysokiego.

Mini piłka siatkowa: Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka).

Mini koszykówka: Rzut do kosza oburącz z miejsca.

Mini piłka ręczna: Kozłowanie piłki ze zmianą ręki.

Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki slalomem.

semestr II

Gimnastyka: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

Lekkoatletyka: Rzut piłeczką palantową. Bieg przez płotki

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym.

Mini koszykówka: Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki.

Mini piłka ręczna: Podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz.

Mini piłka nożna: Strzał piłką do bramki.

WIADOMOŚCI

1. Uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
4. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.
5. Opisuje zasady wybranej gry ruchowej.
6. Rozróżnia pojęcie technika i taktyka.
7. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
8. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
10. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.
11. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

Zastrzegam prawo dokonywania zmian, jeśli chodzi o termin realizacji zadań. Podyktowane jest to odbywającymi się wycieczkami przedmiotowymi czy innymi istotnymi przyczynami niezależnymi od nauczyciela