WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej dla szkoły podstawowej

Wymagania ogólne:

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

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
   1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
   2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
   3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
   1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
   2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
   3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
   4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
   5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
   1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
   2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
   3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
   4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
   5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
   1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
   2) uczestniczy w minigrach;
   3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
   4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
   5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
   6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;

7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
8) wykonuje marszobiegi w terenie;
9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
   1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
   2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
   3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
   1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
   2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
   3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
   4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

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

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
   1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
   2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
   3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
   4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
   1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
   2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

Wymagania szczegółowe:

Uczeń

Wymagania PP	Ocena				
	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
I.1.1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;	Znajomość definicji zdolności motorycznych człowieka	Znajomość definicji zdolności motorycznych człowieka oraz opis jednej z nich	Znajomość definicji zdolności motorycznych człowieka oraz opis więcej niż jednej z nich	Znajomość definicji zdolności motorycznych człowieka oraz opis wszystkich wymienionych	Znajomość definicji zdolności motorycznych człowieka oraz opis wszystkich wymienionych z podziałem na kategorie
I.1.2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;	Definicja tętna spoczynkowego i powysiłkowego	Definicja tętna spoczynkowego i powysiłkowego oraz opis jednego z nich	Definicja tętna spoczynkowego i powysiłkowego oraz opis obu	Definicja tętna spoczynkowego i powysiłkowego oraz opis obu, Umiejętność rozróżnienia tętna spoczynkowego od wysiłkowego	Definicja tętna spoczynkowego i powysiłkowego oraz opis obu, Umiejętność rozróżnienia tętna spoczynkowego od wysiłkowego oraz pomiar tętna powysiłkowego i spoczynkowego

I.1.3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	Definicja prawidłowej postawy	Definicja prawidłowej postawy. Jedna z cech prawidłowej postawy	Definicja prawidłowej postawy. Więcej niż jedna z cech prawidłowej postawy	Definicja prawidłowej postawy. Więcej niż dwie z cech prawidłowej postawy	Definicja prawidłowej postawy. Wszystkie cechy prawidłowej postawy.
Wymagania PP	**Dopuszczajacy**	**Dostateczny**	**Dobry**	**Bardzo dobry**	**Celujący**
II.2.1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;	Definicja wysokości i masy ciała	Definicja wysokości i masy ciała oraz dokonanie pomiaru.	Definicja wysokości i masy ciała oraz dokonanie pomiaru. Porównanie wyników na tle rówieśników.	Definicja wysokości i masy ciała oraz dokonanie pomiaru. Porównanie wyników na tle rówieśników. Przy pomocy nauczyciela interpretuje wyniki.	Definicja wysokości i masy ciała oraz bezbłędne dokonanie pomiaru. Porównanie wyników na tle rówieśników. Przy niewielkiej pomocy nauczyciela interpretuje wyniki.
II.2.2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;	Definicja tętna spoczynkowego i powysiłkowego	Definicja tętna spoczynkowego i powysiłkowego oraz pomiar przy pomocy nauczyciela	Definicja tętna spoczynkowego i powysiłkowego oraz pomiar przy niewielkiej pomocy nauczyciela	Definicja oraz pomiar tętna spoczynkowego i powysiłkowego	Definicja oraz pomiar tętna spoczynkowego i powysiłkowego. Z pomocą nauczyciela interpretacja wyników

II.2.3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;	Wykonuje siad z leżenia (brzuszki) min. 5 w ciągu 30 sek. (EUROFIT). Próba gibkości oceniana jest w teście ze skłonu w przód: uczeń potrafi złapać za podudzie	Wykonuje siad z leżenia (brzuszki) min. 10 w ciągu 30 sek. (EUROFIT) Uczeń potrafi złapać dłońmi za kostki	Wykonuje siad z leżenia (brzuszki) min. 15 w ciągu 30 sek. (EUROFIT) Uczeń potrafi dotknąć końcami palców podłogi	Wykonuje siad z leżenia (brzuszki) min. 20 w ciągu 30 sek. (EUROFIT) Uczeń potrafi powierzchnią palców dotknąć podłogi	Wykonuje siad z leżenia (brzuszki) min. 25 w ciągu 30 sek. (EUROFIT) Uczeń potrafi dotknąć głową prostych kolan
II.2.4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;	Przy pomocy nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące ZM (zdolności motoryczne)	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela demonstruje ćwiczenie kształtujące ZM	Samodzielnie demonstruje ćwiczenie kształtujące ZM	Z niewielką pomocą nauczyciela demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne	Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne
II.2.5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała	Przy pomocy nauczyciela wykonuje ćwiczenie wspomagające utrzymywanie	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wykonuje ćwiczenie wspomagające utrzymywanie	Samodzielnie wykonuje ćwiczenie wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie	Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

	prawidłowej postawy ciała	prawidłowej postawy ciała		prawidłowej postawy ciała	
Wymagania PP	**Dopuszczający**	**Dostateczny**	**Dobry**	**Bardzo dobry**	**Celujący**
II.1.1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;	Przy pomocy nauczyciela definiuje umiejętności ruchowe	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela definiuje umiejętności ruchowe	Definicja umiejętności ruchowych	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych	Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
II.1.2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;	Przy pomocy nauczyciela umie wymienić z nazwy wybraną regionalna zabawę lub grę ruchową	Umie wymienić z nazwy wybraną regionalna zabawę lub grę ruchową.	Umie wymienić więcej niż jedną z nazwy wybraną regionalna zabawę lub grę ruchową.	Umie wymienić więcej niż jedną z nazwy wybraną regionalna zabawę lub grę ruchową. Przy pomocy nauczyciela opisuje zasady.	Umie wymienić więcej niż jedną z nazwy wybraną regionalna zabawę lub grę ruchową oraz samodzielnie opisuje zasady.

II.1.3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;	Przy pomocy nauczyciela potrafi wymienić z nazwy pojęcia technika i taktyka	Samodzielnie potrafi wymienić z nazwy pojęcia technika i taktyka	Przy pomocy nauczyciela potrafi zdefiniować pojęcia technika i taktyka	Samodzielnie potrafi zdefiniować pojęcia technika i taktyka	Rozróżnia pojęcia technika i taktyka
II.1.4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	Przy pomocy nauczyciela wymienia miejsce, obiekt urządzenie najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	Samodzielnie wymienia miejsce, obiekt urządzenie najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	Przy pomocy nauczyciela wymienia miejsca, obiekty urządzenia najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wymienia miejsca, obiekty urządzenia najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	Wymienia miejsca, obiekty urządzenia najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
II.1.5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	Potrafi wymienić z nazwy pojęcia flaga, znicz olimpijski, olimpiada i igrzyska olimpijskie	Opisuje pojęcia flagi oraz zniczu olimpijskiego jak i olimpiady oraz igrzysk olimpijskich	Opisuje pojęcia flagi oraz zniczu olimpijskiego, przy pomocy nauczyciela rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	Opisuje pojęcia flagi oraz zniczu olimpijskiego, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

Wymagania PP	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
II.1.1). wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; **II.1.2) uczestniczy w minigrach;**	Koszykówka: Potrafi wykonać kozłowanie piłki jedną ręką,	Potrafi wykonać kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w miejscu	Potrafi wykonać kozłowanie piłki jedną ręką w biegu Wykonuje podanie piłki w miejscu. Próbuje uczestniczyć w minigrze	Potrafi wykonać kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w biegu. Wykonuje podanie piłki w biegu. Wykonuje rzut z miejsca (osobisty). Czynnie uczestniczy w minigrze	Bezbłędnie potrafi wykonać kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w biegu slalomem. Wykonuje podanie piłki w biegu jednorącz i oburącz Wykonuje rzut z miejsca (osobisty) właściwą techniką. Uczestniczy w pełni w minigrze.
	Piłka ręczna: Kozłowanie piłki jedną ręką	Potrafi wykonać kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w miejscu Podejmuje próbę rzutu z wyskoku	Potrafi wykonać kozłowanie piłki jedną ręką w biegu. Wykonuje podanie jednorącz piłki w miejscu Wykonuje rzut z wyskoku w stronę bramki	Potrafi wykonać kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w biegu. Wykonuje podanie jednorącz piłki w biegu. Wykonuje rzut z wyskoku w światło bramki	Bezbłędnie potrafi wykonać kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w biegu slalomem. Wykonuje celne podanie jednorącz piłki w biegu. Wykonuje celny rzut z wyskoku na bramkę. Uczestniczy w minigrze
	Siatkówka: Wykonuje 2 odbicia piłki sposobem górnym w	Wykonuje 3 odbicia piłki sposobem górnym w	Wykonuje 4 odbicia piłki sposobem górnym w	Wykonuje 5 odbić piłki sposobem górnym w	Wykonuje 6 odbić piłki sposobem górnym w

	wyznaczonym polu 5x5m Piłka nożna: Wykonuje podanie piłki jedną nogą w miejscu	wyznaczonym polu 5x5m Wykonuje podanie piłki lewą i prawą nogą w miejscu	wyznaczonym polu 5x5m Wykonuje podanie piłki jedną nogą w biegu. Wykonuje strzał z miejsca na bramkę.	wyznaczonym polu 5x5m Wykonuje podanie piłki lewą i prawą nogą w biegu. Wykonuje strzał z marszu na bramkę	wyznaczonym polu 5x5m Wykonuje podanie piłki lewą i prawą nogą w biegu w minigrze Wykonuje strzał w biegu na bramkę.
II.1.3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;	Wymienia z nazwy wybraną zabawę lub grę ruchową	Wymienia z nazwy wybraną zabawę lub grę ruchową, opisując najważniejsze przepisy	Przy pomocy nauczyciela organizuje wybraną zabawę lub grę ruchową, opisując najważniejsze przepisy	Organizuje wybraną zabawę lub grę ruchową, opisując najważniejsze przepisy	Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej
II.1.4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;	Wymienia z nazwy wybraną regionalną zabawę lub grę ruchową	Wymienia z nazwy wybraną regionalną zabawę lub grę ruchową, opisując najważniejsze przepisy	Przy pomocy nauczyciela organizuje wybraną regionalną zabawę lub grę ruchową, opisując najważniejsze przepisy	Organizuje wybraną regionalną zabawę lub grę ruchową, opisując najważniejsze przepisy	Organizuje wybraną regionalną zabawę lub grę ruchową, opisując najważniejsze przepisy oraz uczestniczy w niej.

II.1.5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;	Przewrót w przód: Ocenie podlega technika wykonania ćwiczenia. Nauczyciel obniża ocenę za następujące błędy: - przetoczenie przez głowę; - złe (nierównoległe) ułożenie rąk na materacu; - brak pozycji wyjściowej i końcowej; - podparcie rękoma z tyłu po przetoczeniu; - brak wyprostu nóg po odbiciu. Dopuszczalne 4 błędy.	Dopuszczalne 3 błędy.	Dopuszczalne 2 błędy.	Dopuszczalny 1 błąd.	Bezbłędne wykonanie przewroty w przód
II.1.6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;	Uczeń przedstawia dowolny układ gimnastyczny lub taneczny. Dopuszczalne 4 błędy.	Dopuszczalne 3 błędy.	Dopuszczalne 2 błędy.	Dopuszczalny 1 błąd.	Bezbłędnie wykonany układ gimnastyczny lub taneczny.

II.1.7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;	Uczeń wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego na 50m. Mierzony jest czas pokonania próby. Uczeń uzyskuje czas Dz: 23,6-15,8 sek. Ch: 21,8-14,9 sek.	Uczeń uzyskuje czas Dz: 15,7-11,6 sek. Ch: 14,8-11,1 sek.	Uczeń uzyskuje czas Dz: 11,5-9,3 sek. Ch: 11-8,8 sek.	Uczeń uzyskuje czas Dz: 9,2-7,8 sek. Ch: 8,7- 7,5 sek.	Uczeń uzyskuje czas Dz: 7,7 i lepszy Ch 7,4 i lepszy
II.1.8) wykonuje marszobiegi w terenie;	Wymienia z nazwy pojęcie marszobiegu.	Wymienia i opisuje pojęcie marszobiegu.	Wykonuje marszobieg na boisku szkolnym	Wykonuje marszobieg na terenie szkoły	Wykonuje marszobiegi w terenie;
II.1.9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;	Uczeń wykonuje rzut piłeczka palantową lub tenisową z miejsca lub rozbiegu. Ma do wykonania 2 próby. Do oceny liczona jest próba lepsza. Dz: 5,9m Ch: 10m	Dz: 10m Ch: 15m	Dz: 16,8 Ch: 22,8	Dz: 21,5m Ch: 30,7	Dz: 25,9m Ch: 38,9m

II.1.10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.	Skok w dal z miejsca na ocenę oraz z krótkiego rozbiegu w celu zaprezentowania poprawnej techniki Dz: do 94cm Ch: do 99cm	Dz: 95-113cm Ch: 100-122cm	Dz: 114-139cm Ch: 123-146cm	Dz: 140-158cm Ch: 147-167cm	Dz: od 158cm Ch: od 168cm
Wymagania PP	**Dopuszczający**	**Dostateczny**	**Dobry**	**Bardzo dobry**	**Celujący**
III.1.1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;	Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;	Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;	Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;	Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;	Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
III.1.2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;	Zna pojecie bezpiecznego poruszania się po boisku	Przy pomocy nauczyciela opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku	Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku	Bezbłędnie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku

III.1.3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	Zna pojęcie sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	Przy pomocy nauczyciela wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	Bezbłędnie wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
III.2.1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;	Definiuje pojęcie bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych	Definiuje pojęcie bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych i wymienia nie mniej niż jedna zasadę bezpiecznego zachowania	Definiuje pojęcie bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych i wymienia nie mniej niż dwie zasady bezpiecznego zachowania	Wymienia zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych	Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
III.2.2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;	Zna pojecie bezpiecznego miejsca do gier i zabaw ruchowych	Zna pojecie bezpiecznego miejsca do gier i zabaw ruchowych i przy pomocy nauczyciela wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;	Zna pojecie bezpiecznego miejsca do gier i zabaw ruchowych i przy niewielkiej pomocy nauczyciela wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;	Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych	Bezbłędnie wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych

III.2.3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	Definicja przyboru sportowego	Definicja i przeznaczenie przyboru sportowego	Przy pomocy nauczyciela posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
III.2.4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	Definicja samo ochrony, upadku i zeskoku.	Przy pomocy nauczyciela wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	Wykonuje jeden z elementów: samoochrony przy upadku, zeskoku.	Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
IV.1.1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;	Definicja aktywności fizycznej	Rozumie zależność między aktywnością fizyczną a zdrowiem	Przy pomocy nauczyciela opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia	Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia

IV.1.2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;	Definicja piramidy żywności	Rozumie zależność miedzy piramidą żywności a aktywnością fizyczną	Przy pomocy nauczyciela opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;	Przy niewielkiej pomocy nauczyciela opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;	Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
IV.1.3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;	Definicja zdrowego odżywiania	Wymienia co najmniej jedną zasadę zdrowego odżywiania	Wymienia zasady zdrowego odżywiania	Opisuje co najmniej jedną zasadę zdrowego odżywiania	Opisuje zasady zdrowego odżywiania
IV.1.4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	Definicja stroju sportowego	Rodzaje strojów sportowych	Zależność między strojem sportowym a warunkami atmosferycznymi	Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych	Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych

IV.2.1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;	Zna pojęcie higieny osobistej	Rozróżnia zależność między higieną osobistą a czystą odzieżą	Zna zasady higieny osobistej	Zna zasady higieny osobistej i czystości odzieży	Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży
IV.2.2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	Podejmuje próbę przyjęcia prawidłowej postawy ciała	Z pomocą nauczyciela przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	Z niewielką pomocą nauczyciela przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	Przyjmuje prawidłową postawę ciała.	Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego: Maciej Dubiel i Szymon Tabiś