

## PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWNIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV

Dział programowy	Temat	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Uwagi
<b>Organizacja pracy</b>	1. Lekcja organizacyjna	Uczeń zna kryteria ocen, zasady bezpieczeństwa higieny pracy.		
<b>Lekkoatletyka</b>	2. Organizacja gier i zabaw z wykorzystaniem naturalnych przeszkód.	Chętnie uczestniczy w grach i zabawach.	Samodzielnie wymyśla nowe gry i zabawy.	
	3. Zasady i organizacja gier i zabaw szybkościowych.	Chętnie uczestniczy w grach i zabawach.	Samodzielnie wymyśla nowe gry i zabawy.	
	4. Uczymy się techniki startu wysokiego	Wykona prawidłowo start wysoki.	Prawidłowo bez korekty wykona prawidłowy start	
	5. Uczymy się techniki startu niskiego	Wykona prawidłowo start niski.	Prawidłowo bez korekty wykona prawidłowy start	
	6. Sprawdzamy swoje zdolności motoryczne – bieg na 60 m	Uczeń potrafi wykonać prawidłowy start i potrafi poprawić swój czas.	Uczeń potrafi dodatkowo odczytać swój czas.	
	7. Zasady i organizacja gier i zabaw skocznościowych	Chętnie uczestniczy w grach i zabawach.	Samodzielnie wymyśla nowe gry i zabawy.	
	8. nauka rozbiegu i odbicia skoku w dal	Poprawnie wykona rozbieg i odbicie	Dokładnie wykona odbicie i lądowanie.	
	9. Sprawdzamy swoje zdolności motoryczne – skok w dal	Uczeń potrafi oddać 2 prawidłowe skoki	Uczeń potrafi odczytać wynik pomiaru.	
	10. Rzucamy różnymi przyborami do celu i na odległość.	Poprawnie wykona rzuty przy korekcie nauczyciela.	Samodzielnie wykona prawidłowe rzuty.	
	11. Uczymy się techniki rzutu piłką lekarską.	Poprawnie wykona schemat ruchowy rzutu.	Samodzielnie bez korekty nauczyciela wykona prawidłowo rzut.	
	12. Nauka rzutu piłeczką palantową.	Poprawnie wykona schemat ruchowy rzutu.	Samodzielnie bez korekty nauczyciela wykona prawidłowo rzut.	
	13. Sprawdzamy swoje umiejętności i zdolności motoryczne	Wykona prawidłowo ćw. i zaliczy próby sprawnościowe	Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje.	16
	<b>Gimnastyka Podstawowa</b>	1. Wykonujemy ćwiczenia kształtujące głowy, ramion, tułowia i nóg.	Poprawnie wykona ćwiczenia.	Potrafi zaproponować i poprawnie wykonać ćwiczenia.
2. Uczymy się chodu po przyrządach równoważnych		Wykona chód na przyrządzie z asekuracją nauczyciela	Samodzielnie wykona chód na przyrządzie równoważnym.	
3. Doskonalimy chód po przyrządach równoważnych.		Wykona chód samodzielnie. Technika wymaga korekty nauczyciela.	Swobodnie i dokładnie wykona ćwiczenie.	
4. Nauka przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego		Poprawnie wykona ćw. przygotowawcze do przewrotu.	Swobodnie wykona ćw. przygotowawcze do przewrotu.	
5. Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego		Wykona przewrót, technika wymaga korekty nauczyciela.	Wykona swobodnie przewrót bez dodatkowej pomocy.	
6. Sprawdzamy umiejętność wykonania Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego		Wykona samodzielnie przewrót z korektą nauczyciela.	Samodzielnie i dokładnie bez korekty nauczyciela wykona przewrót.	

	7. Nauka przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Poprawnie wykona ćw. przygotowawcze do przewrotu.	Swobodnie wykona ćw. przygotowawcze do przewrotu.	
	8. Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Wykona przewrót, technika wymaga korekty nauczyciela.	Wykona swobodnie przewrót bez dodatkowej pomocy	
	9. Sprawdzamy umiejętność wykonania. Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	Wykona samodzielnie przewrót z korektą nauczyciela.	Samodzielnie i dokładnie bez korekty nauczyciela wykona przewrót.	
	10. Poznajemy gry i zabawy o charakterze siłowym i zwinnościowym	Uczestniczy w grach i zabawach.	Podejmuje próby samodzielnego prowadzenia i sędziowania zabaw.	
	11. Pokonujemy zwinnościowo – szybkościowy tor przeszkód.	Pokonuje tor z maksymalnym zaangażowaniem.	Pokonuje tor dokładnie i szybko.	
	12. Poznajemy ćwiczenia z elementami korekcji wad postawy.	Potrafi wykonać ćwiczenia z korektą nauczyciela.	Wykona ćwiczenia dokładnie bez pomocy nauczyciela.	17
Mini piłka nożna	1. Uczymy się prowadzenia prawą i lewą nogą	Potrafi prowadzić piłkę nogą wiodącą.	Potrafi prowadzić piłkę nogą prawą i lewą.	
	2. Uczymy się przyjęcia prawą i lewą nogą.	Potrafi przyjąć piłkę w miejscu.	Potrafi przyjąć piłkę w biegu.	
	3. Uczymy się podań i strzałów na bramkę.	Potrafi celnie podać i strzelić nogą wiodącą.	Próbuje celnie podać i strzelić prawą i lewą nogą.	
	4. Doskonalenie poznanych elementów piłki nożnej.	Potrafi wykonać elementy techniczne prawą i lewą nogą	Podejmuje próby samodzielnego sędziowania.	
	5. Rozwijamy czucie piłki w grach i zabawach.	Chętnie uczestniczy w grach i zabawach.	Samodzielnie proponuje nowe gry, zabawy.	
	6. Organizujemy rozgrywki klasowe.	Chętnie uczestniczy w rozgrywkach.	Pomaga w organizacji rozgrywek i próbuje sędziować.	
	7. Sprawdzamy poznane elementy techniczne piłki nożnej.	Uczeń potrafi wykonać poznane elementy.	Uczeń potrafi wykonać poznane elementy i zna przepisy.	10
Mini piłka siatkowa	1. Poznajemy gry i zabawy oswajające z piłką.	Chętnie uczestniczy w grach i zabawach.	Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje.	
	2. Doskonalimy w grach i zabawach koordynację wzrokowo – ruchowo - słuchową	Chętnie uczestniczy w grach i zabawach.	Proponuje nowe ćwiczenia.	
	3. Nauka przyjmowania pozycji siatkarskiej i poruszania się po boisku	Poprawnie przyjmuje pozycję siatkarską i poruszania się po boisku.	Dokładnie i swobodnie przyjmuje pozycję siatkarską i poruszania się po boisku.	
	4. Nauka odbić piłki sposobem górnym.	Poprawnie wykona „chwyt” w koszyczek przy korekcie nauczyciela.	Prawidłowo wykona „chwyt” w koszyczek.	
	5. Doskonalenie odbicia piłki sposobem górnym.	Poprawnie wykona kilka odbić z korektą nauczyciela.	Swobodnie wykona kilka odbić.	
	6. Sprawdzian techniki odbić sposobem górnym.	Poprawnie wykona kilka odbić.	Swobodnie wykona kilka odbić zachowując prawidłową postawę.	
	7. Nauka odbić piłki sposobem dolnym	Poprawnie ułoży ręce do odbicia, wymaga korekty nauczyciela.	Poprawnie ułoży ręce do odbicia i zachowa prawidłową postawę.	
	8. Doskonalenie odbicia piłki sposobem dolnym	Poprawnie wykona kilka odbić z korektą nauczyciela.	Swobodnie wykona kilka odbić.	
	9. Nauka zagrywki sposobem dolnym z odległości 3 m	Poprawnie wykona zagrywkę, wymaga korekty nauczyciela.	Dokładnie wykona zagrywkę i przebije piłkę nad siatką.	

	10. doskonalimy wykonanie zagrywki sposobem dolnym z odległości 3 m	Poprawnie wykona zagrywkę przez siatkę.	Dokładnie i swobodnie wykona zagrywkę przez siatkę	
	11. Sprawdzian techniki zagrywki sposobem dolnym	Prawidłowo wykona kilka zagrywek przez siatkę.	Prawidłowo wykona kilka zagrywek przez siatkę z odległości powyżej 3 m	
	12. doskonalimy poznane elementy mps w grach i zabawach.	Uczestniczy w grach i zabawach.	Podje muje próby sędziowania.	17
Uni - hkej	1. Poznajemy gry i zabawy oswajające ze sprzętem do uni - hokeja	Uczestniczy w grach i zabawach.	Samodzielnie proponuje nowe ćwiczenia.	
	2. Nauka poruszania się po boisku i przyjmowania prawidłowej postawy.	Poprawnie przyjmuje postawę.	Dokładnie odwzoruje schemat postawy w ruchu.	
	3. Nauka prowadzenia piłeczki.	Poprawnie prowadzi piłeczkę z korektą nauczyciela.	Swobodnie prowadzi piłeczkę.	
	4. Doskonalenie prowadzenia piłeczki w dowolnym kierunku i tempie.	Poprawnie prowadzi piłeczkę w różnych kierunkach.	Poprawnie prowadzi piłeczkę w różnych kierunkach i tempie.	
	5. Nauka przyjęć i podań w miejscu	Prawidłowo wykona podanie i przyjęcie w miejscu.	Swobodnie i dokładnie wykona podanie i przyjęcie w miejscu.	
	6. Nauka przyjęć i podań w ruchu.	Prawidłowo wykona podanie i przyjęcie w ruchu.	Swobodnie i dokładnie wykona podanie i przyjęcie w ruchu.	
	7. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w uni - hokeju	Prawidłowo wykona poznane elementy przy korekcie nauczyciela.	Swobodnie i dokładnie wykona poznane element	
	8. Sprawdzian techniki elementów uni – hokeja.	Prawidłowo wykona elementy techniczne	Swobodnie i dokładnie wykona poznane element w odpowiednim tempie.	
	9. klasowe rozgrywki w uni – hokeja.	Chętnie uczestniczy w rozgrywkach.	Podje muje próby samodzielnego sędziowania.	11
Mini piłka ręczna	1. Poznajemy gry i zabawy oswajające z piłką.	Chętnie uczestniczy w grach i zabawach.	Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje.	
	2. Nauka kozłowania piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu.	Poprawnie wykona kozłowanie w miejscu, wymaga korekty nauczyciela.	Poprawnie wykona kozłowanie w miejscu i w ruchu.	
	3. Doskonalenie kozłowania piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu.	Poprawnie wykona kozłowanie w miejscu i w ruchu, przy korekcie nauczyciela.	Swobodnie i dokładnie wykona kozłowanie w ruchu.	
	4. Nauka chwytów i podań w miejscu.	Poprawnie wykona podanie i chwyt w miejscu przy korekcie nauczyciela.	Poprawnie wykona podanie i chwyt w miejscu.	
	5. Doskonalenie chwytów i podań w miejscu i w ruchu.	Poprawnie wykona podanie i chwyt w miejscu i w ruchu przy korekcie nauczyciela.	Prawidłowo i swobodnie wykona ćwiczenia.	
	6. Nauka rzutu jednorącz z miejsca i z marszu.	Naśladowuje technikę rzutu z miejsca.	Poprawnie wykona rzut z miejsca i z marszu.	
	7. Doskonalenie rzutu jednorącz z miejsca, marszu i biegu	Poprawnie wykona rzutu z miejsca w ruchu potrzebna korekta.	Swobodnie wykona rzut z miejsca i w ruchu.	
	8. Sprawdzian poznanych elementów technicznych mpr.	Poprawnie wykona rzutu z miejsca w ruchu.	Swobodnie wykona rzut do celu z miejsca i w ruchu.	
	9. Doskonalenie elementów mpr w czasie gry.	Chętnie uczestniczy w grze.	Podje muje próby sędziowania.	14

Mini piłka koszykowa	1. Poznajemy gry i zabawy oswajające z piłką.	Chętnie uczestniczy w grach i zabawach.	Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje.	
	2. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy koszykarskiej w obronie i w ataku.	Poprawnie przyjmuje postawę koszykarską.	Swobodnie przyjmuje postawę koszykarską na określony sygnał.	
	3. Nauka poruszania się po boisku w obronie i w ataku.	Porusza się poprawnie po korekcie nauczyciela.	Swobodnie i dokładnie porusza się po boisku.	
	4. Nauka chwytów i podań z przed klatki piersiowej w miejscu.	Poprawnie wykona chwyt i podanie z przed klatki piersiowej w miejscu po korekcie N.	Dokładnie wykona podanie oburącz z przed klatki piersiowej w miejscu.	
	5. Doskonalenie chwytów i podań z przed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu.	Poprawnie wykona chwyt i podanie z przed klatki piersiowej w miejscu.	Swobodnie wykona chwyt i podanie z przed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu.	
	6. Nauka techniki kozłowania piłki prawą i lewą ręką w miejscu.	Poprawnie wykona kozłowanie obu rękami w miejscu przy korekcie nauczyciela.	Swobodnie wykona kozłowanie w miejscu w zmiennym tempie.	
	7. Doskonalenie techniki kozłowania piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu	Poprawnie wykona kozłowanie obu rękami w miejscu i w ruchu przy korekcie nauczyciela.	Swobodnie wykona kozłowanie obu rękami w miejscu i w ruchu w odpowiednim tempie.	
	8. Nauka rzutu do kosza sposobem górnym.	Naśladuje technikę rzutu do kosza.	Poprawnie wykona rzut do kosza.	
	9. Doskonalenie rzutu do kosza sposobem górnym.	Poprawnie wykona rzut do kosza po korekcie nauczyciela.	Swobodnie wykona rzut do kosza.	
	10. Sprawdzan poznanych elementów technicznych w mpk.	Poprawnie wykona poznane elementy.	Swobodnie i dokładnie wykona poznane elementy techniki.	
	11. Doskonalenie elementów mpk w czasie gry.	Chętnie uczestniczy w grze.	Podejmuje próby sędziowania.	13
Sporty zimowe	1. Gry i zabawy na o charakterze rzutnym z wykorzystaniem śniegu.	Uczestniczy w grach i zabawach na śniegu.	Proponuje nowe gry i zabawy na śniegu.	
	2. Organizujemy klasowe zawody na śniegu.	Uczestniczy we wszystkich konkurencjach.	Pomaga przy organizacji, sędziuje.	3
Rekreacja ruchowa	1. Uczymy się i poznajemy zasady gry w kometkę	Uczestniczy w grze.	Podejmuje próby samodzielnego sędziowania.	
	2. Organizujemy klasowe zawody w kometkę.	Uczestniczy w zawodach.	Pomaga w organizacji zawodów.	
	3. Poznajemy zasady rekreacyjnej gry w „ringo”.	Uczestniczy w grze.	Podejmuje próby samodzielnego sędziowania.	
	4. Organizujemy klasowe zawody w „ringo”.	Uczestniczy w zawodach.	Pomaga w organizacji zawodów.	
	5. Poznajemy nowe gry terenowe: „podchody”	Uczestniczy w grze.	Pomaga w organizacji zawodów.	
	6. Organizujemy gry i zabawy wg własnych pomysłów z wykorzystaniem szkolnego sprzętu	Uczestniczy w zajęciach	Samodzielnie przeprowadza wymyślone przez siebie zabawy.	8
Tenis stołowy	1. Uczymy się serwisu dowolnym sposobem.	Poprawnie naśladuje technikę, po korekcie nauczyciela.	Dokładnie i swobodnie odwzorowuje technikę.	
	2. Nauka przyjęcia i odbicia piłeczki.	Poprawnie naśladuje technikę, po korekcie nauczyciela.	Dokładnie i swobodnie odwzorowuje technikę, potrafi przebić kilkakrotnie piłeczkę nad siatką.	
	3. Doskonalenie serwisu oraz przyjęcia i odbicia piłeczki.	Poprawnie odbija piłeczkę, niektóre ruchy wymagają korekty.	Dokładnie i swobodnie odbija piłeczkę.	
	4. Rozwijamy czucie piłeczki w grach.	Poprawnie odbija piłeczkę, niektóre ruchy wymagają korekty.	Dokładnie i swobodnie odbija piłeczkę na stole z partnerem.	
	5. Sprawdzan poznanych elementów techniki.	Poprawnie odbija piłeczkę.	Dokładnie i swobodnie odbija piłeczkę na stole z partnerem.	
	6. Organizujemy klasowe zawody w tenisie stołowym.	Uczestniczy w zawodach	Pomaga w organizacji zawodów.	11

<b>Elementy jazdy na rowerze</b>	1. Wsiadanie, poruszanie się, jazda na wprost.	Poprawnie wykonuje oba manewry.	Swobodnie wykonuje oba manewry.	
	2. Bezpieczne hamowanie i zatrzymywanie się.	Poprawnie wykonuje oba manewry.	Swobodnie wykonuje oba manewry.	
	3. Jazda rowerem po łuku.	Poprawnie wykonuje manewr.	Swobodnie wykonuje manewr.	
	4. Tor przeszkód, slalom.	Poprawnie pokonuje tor przeszkód	Swobodnie pokonuje tor przeszkód.	
	5. Jazda rowerem z trzymaniem kierownicy jedną ręką.	Poprawnie wykonuje manewr.	Swobodnie wykonuje manewr.	
	6. Skręt w prawo i w lewo z sygnalizowaniem manewru.	Poprawnie wykonuje oba manewry.	Swobodnie wykonuje oba manewry.	7

W/G PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA ÓSMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ

AUTOR: KRZYSZTOF WARCHOŁ