

PLAN WYNIKOWY DLA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 4 SZKOŁY PODSTAWOWEJ W SMOLICACH

Dział	Temat	Wymagania programowe podstawowe	Wymagania programowe ponadpodstawowe
BHP	1.Lekcja organizacyjna. Zapoznanie uczniów z kryteriami oceniania. Zasady BHP na zajęciach.	Zna wymagania programowe i kryteria oceniania, zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w.f., podczas ferii i wakacji.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa.
Diagnoza	1.Diagnoza cech motorycznych – wytrzymałość. 2. Indeks Sprawności Fizycznej- szybkość, skoczność, gibkość, siła. 3. Ewaluacja testu K. Zuchory – wytrzymałość. 4.Ewaluacja ISF (sk.,sz.,gibkość.,siła)	Zna sposób wykonania poszczególnych prób ISF . Potrafi ocenić uzyskane wyniki.	Potrafi porównać osiągnięte wyniki prób ISF z uprzednio uzyskanymi oraz wyciągnąć wnioski w celu ich poprawy.
Lekko- atletyka	1. Starty z różnych pozycji wyjściowych w formie zabawowej. 2. Nauka startu niskiego. 3. Bieg sprawdzający na dystansie 60 m 4. Biegi średnie na dystansie 400m 5. Bieg wytrzymałościowy 800m 6. Marszobiegi, wykorzystanie terenu naturalnego. 7. Rzuty piłeczką palantową z miejsca, prawą i lewą ręką. 8. Skok w dal techniką naturalną rozbiegu, odbicie ze strefy. 9. Wzmacnianie siły mięśni ramion –rzuty piłkami lekarskimi 1 lub 2 kg, na odległość.	Wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych po uprzedniej demonstracji. Wykona start niski po korekcie nauczyciela Przebiegnie dystans w wolnym tempie, start niski z małymi błędami technicznymi. Przebiegnie dystans w wolnym tempie. jw. Bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe w wolnym tempie. Wykona rzut po instrukcji nauczyciela, na bliską odległość. Technika skoku wymaga korekty nauczyciela. Skok wykonany na bliską odległość. Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń. Wykona rzut po pokazie nauczyciela, na bliską odległość, technika rzutu wymaga korekcji.	Samodzielnie wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych na komendę nauczyciela. Bezbłędnie wykona start niski. Zna komendy do startu. Przebiegnie dystans w szybkim tempie, start niski poprawny technicznie. Przebiegnie dystans w szybkim tempie. Bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe w szybkim tempie. Wykona prawidłowy technicznie rzut, na dużą odległość. Wykona prawidłowy technicznie skok, na dużą odległość. Uczeń umie dokonać pomiar rzutu. Wykona prawidłowy technicznie rzut, na dużą odległość.
Gry i zabawy	1.Zabawy i gry przygotowujące	Uczestniczy w grach i	Uczestniczy w grach i

	<p>do " Dwa ognie ".</p> <p>2.Gra w " Dwa ognie ", nauka zwodów, uników.</p> <p>3.Nauka odbić przygotowująca do gry w „Palanta”.</p> <p>4.Uczymy się grać w „Palanta”.</p>	<p>zabawach.</p> <p>Wykonuje zwody i uniki po instrukcji nauczyciela.</p> <p>Umie odbijać piłkę na niedużą odległość.</p> <p>Uczestniczy w grach i zabawach.</p>	<p>zabawach.</p> <p>Wykonuje zwody i uniki, nie daje się zbić. Pełni rolę sędziego pomocnika.</p> <p>Uczestniczy w grach i zabawach.</p> <p>Wykonuje podania i chwytów prawidłowe technicznie.</p> <p>Zdobywa najwięcej punktów dla swojej drużyny. Pełni rolę sędziego pomocnika.</p>
Piłka nożna	<p>1.Żonglerka piłką prawą i lewą nogą.</p> <p>2.Rozwijamy koordynację ruchową w zabawach z piłkami.</p> <p>3.Nauka uderzenia i przyjęcia piłki.</p> <p>4.Uderzanie piłki wewnętrzną częścią stopy.</p> <p>5.Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą.</p> <p>6.Strzały do bramki prawą i lewą nogą.</p> <p>7.Wykorzystanie poznanych elementów w trakcie gry.</p> <p>8.Mini piłka nożna.</p>	<p>Wykonuje żonglerkę piłki nieprecyzyjnie.</p> <p>Uderzenia i przyjęcia piłki wymagają korekty nauczyciela.</p> <p>Wykonuje prowadzenie piłki w wolnym tempie, wzrok skierowany ma cały czas na piłkę.</p> <p>Wykonuje strzały do pustej bramki z różnych odległości, z małą siłą.</p> <p>Potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne w grze zespołowej.</p>	<p>Odbija piłkę prawidłowo technicznie, na dużą odległość.</p> <p>Pełni rolę sędziego pomocnika.</p> <p>Wykonuje żonglerkę piłki prawidłowo.</p> <p>Uderzenia i przyjęcia piłki nie wymagają korekty.</p> <p>Wykonuje prowadzenie piłki w szybkim tempie.</p> <p>Wykonuje precyzyjne strzały do bramki z różnych odległości, z dużą siłą.</p> <p>Umiejętnie pełni rolę sędziego pomocnika.</p> <p>Potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne w grze zespołowej.</p> <p>Zna przepisy gry.</p>
Unihokej	<p>1. Unihokej, prowadzenie piłki, ćwiczenia oswajające.</p> <p>2.Nauka podań i przyjęć piłki w miejscu i w biegu.</p> <p>3.Strzały na bramkę z różnych odległości.</p> <p>4.Doskonalenie umiejętności technicznych w grze szkolnej.</p>	<p>Prowadzenie piłki, chwyt kija wymagają korekty nauczyciela.</p> <p>Przyjęcia i podania piłki są nie dokładne.</p> <p>Technika przyjęcia i podania piłki wymaga korekty nauczyciela.</p> <p>Technika strzału na bramkę wymagają korekty nauczyciela.</p> <p>Uczestniczy w grze.</p>	<p>Prowadzenie piłki, chwyt kija nie wymagają korekty nauczyciela.</p> <p>Przyjęcia i podania piłki są dokładne.</p> <p>Technika przyjęcia i podania piłki nie wymaga korekty nauczyciela.</p> <p>Strzały na bramkę wykonane są precyzyjnie.</p> <p>Uczeń zna podstawowe przepisy gry.</p> <p>Pełni rolę sędziego pomocnika.</p>

			Uczestniczy w grze, zdobywa punkty dla swojego zespołu.
Piłka koszykowa	<p>1.Postawa koszykarska. Podania i chwyty w biegu.</p> <p>2.Nauka kozłowania w miejscu i w biegu.</p> <p>3.Nauka rzutu do kosza oburącz.</p> <p>4.Nauka rzutu do kosza jednorącz.</p> <p>5.Tor przeszkód z elementami gry w koszykówkę.</p> <p>6.Zmiany kierunku biegu z piłką i bez piłki.</p> <p>7.Doskonalenie podań i chwytów sprzed klatki piersiowej.</p> <p>8.Mini koszykówka, gra 3/3.</p>	<p>Uczeń przyjmuje postawę koszykarską po pokazie nauczyciela.</p> <p>Podania, chwyty, kozłowanie wymaga korekty nauczyciela. Rzuty do kosza wykonuje z błędami technicznymi, z bliskiej odległości.</p> <p>Uczeń zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę.</p> <p>Chwyta i podaje piłkę sprzed klatki piersiowej z błędami technicznymi, w wolnym tempie.</p> <p>Uczestniczy w grach.</p>	<p>Uczeń bezbłędnie przyjmuje postawę koszykarską.</p> <p>Podania, chwyty, kozłowanie nie wymagają korekty nauczyciela. Rzuty do kosza wykonuje prawidłowo technicznie, z różnych odległości.</p> <p>Uczeń zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę.</p> <p>Chwyta i podaje piłkę sprzed klatki piersiowej prawidłowo technicznie, w szybkim tempie.</p> <p>Uczestniczy w grach. Pełni rolę sędziego pomocnika.</p>
Piłka siatkowa	<p>1.Nauka odbić sposobem oburącz górnym.</p> <p>2.Nauka odbić sposobem oburącz dolnym.</p> <p>3.Nauka zagrywki górnej.</p> <p>4.Nauka zagrywki dolnej.</p> <p>5.Kierowanie piłki w określone miejsce na boisku.</p> <p>6. Tor przeszkód z poznanymi elementami technicznym.</p> <p>7.Nauka gry.</p> <p>8.Gramy w „Rzucankę siatkarską”.</p>	<p>Odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym z małymi błędami technicznymi.</p> <p>Wykonuje zagrywkę górną i dolną z małymi błędami technicznymi.</p> <p>Uczestniczy w grach i zabawach.</p> <p>Zna podstawowe przepisy gry „Rzucanka siatkarska”.</p>	<p>Odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym poprawnie technicznie.</p> <p>Wykonuje zagrywkę górną i dolną poprawnie technicznie.</p> <p>Uczestniczy w grach i zabawach, zdobywa punkty dla swojej drużyny.</p> <p>Zna podstawowe przepisy gry „Rzucanka siatkarska”. Pełni rolę sędziego pomocnika.</p>
Gimnastyka	<p>1.Nauka przewrotu w przód z</p>	<p>Wykonuje przewrót w przód z</p>	<p>Wykonuje przewrót w przód poprawnie technicznie.</p>

	<p>przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.</p> <p>2.Nauka przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.</p> <p>3.Przejścia po ławeczce gimnastycznej z utrudnieniem.</p> <p>4.Nauka odbicia obunóż z odskoczni.</p> <p>5.Wyskok kuczny na 3 części skrzyni.</p> <p>6. Zwisy na drabince – zwinnościowy tor przeszkód (ćw. w podporze przodem, tyłem, czołgając się)</p> <p>7.Nauka przeskoku przez kozła.</p> <p>8.Kształtowanie sprawności ruchowej na torze przeszkód.</p>	<p>małymi błędami.</p> <p>Tempo przewrotu jest zbyt wolne.</p> <p>Odbicie z odskoczni wykonane w wolnym tempie, zbyt słabo.</p> <p>Wymaga korekty nauczyciela.</p> <p>Uczestniczy w zajęciach.</p> <p>Z pomocą n-la wykonuje zwisy przodem, tyłem, czynne i bierne.</p> <p>Skok wymaga korekty i pomocy nauczyciela.</p>	<p>Tempo przewrotu jest dobre.</p> <p>Odbicie z odskoczni wykonane w szybkim tempie, prawidłowo technicznie.</p> <p>Wyskok kuczny nie wymaga korekty nauczyciela, prawidłowy technicznie.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach.</p> <p>Samodzielnie wykonuje podane przez n-la zwisy w dowolnej postawie.</p> <p>Skok nie wymaga korekty i pomocy nauczyciela.</p>
Rytm i taniec	<p>1.Zabawy i ćwiczenia kształtujące poczucie rytmu.</p> <p>2.Marsz, bieg, cwał z dowolnym przyborem przy muzyce – wyrabianie szybkiej reakcji na przybory będące w ruchu</p> <p>3.Tworzenie inscenizacji ruchowych do muzyki.</p>	<p>Uczeń naśladuje ruchy nauczyciela, bądź kolegi podczas ćwiczeń przy muzyce.</p> <p>Rozwija wycucie płynności ruchu w ćwiczeniach przy muzyce.</p> <p>Wykonuje inscenizacje ruchowe tworzone przez współćwiczących.</p>	<p>Uczeń rozwija poczucie rytmu naśladując ruchy nauczyciela, kolegi.</p> <p>Sam wykazuje się pomysłami podczas ćwiczeń przy muzyce.</p> <p>Wykonuje inscenizacje ruchowe według inwencji własnych.</p>
Sporty zimowe	<p>1.Zabawy i gry na śniegu.</p> <p>2.Rzuty śnieżkami do celu.</p> <p>3.Zabawy i gry na śniegu według inwencji uczniów.</p>	<p>Uczestniczy w grach i zabawach na śniegu.</p> <p>Naśladuje w grach i zabawach współćwiczących.</p>	<p>Uczestniczy w grach i zabawach na śniegu.</p> <p>Proponuje gry i zabawy na śniegu.</p>
Wychowanie komunikacyjne	<p>1.Wychowanie komunikacyjne, jazda rowerem po wyznaczonym torze.</p>	<p>Zna przepisy ruchu drogowego.</p> <p>Przestrzeganie zasad ruchu drogowego w czasie jazdy rowerem po wyznaczonym torze sprawia mu kłopoty.</p>	<p>Zna przepisy ruchu drogowego.</p> <p>Zdał test na kartę rowerową.</p> <p>Przestrzeganie zasad ruchu drogowego w czasie jazdy rowerem po wyznaczonym torze nie sprawia mu żadnych kłopotów</p> <p>Zdał egzamin praktyczny na kartę rowerową.</p>
Piłka ręczna	<p>1. Zabawy i gry oswajające z piłką ręczną.</p> <p>2. Nauka podań i chwytów w</p>	<p>Uczestniczy w grach i zabawach stara się poprawnie wykonać polecane ćwiczenia</p> <p>Samodzielnie wykonuje</p>	<p>Samodzielnie dobiera i wykonuje ćwiczenia oswajające z piłką</p> <p>Prawidłowo wykonuje</p>

	<p>miejsca i w ruchu – rzuty małymi przyborami na odległość.</p> <p>3.Chwyty piłki oburącz (górną, dolną, boczną) .</p> <p>4.Gry i zabawy doskonalące kozłowanie – sztafety wahadłowe, biegi z przyspieszeniem</p> <p>5.Rzuty piłki do bramki z miejsca i z marszu dowolnym sposobem</p> <p>6.Przekazywanie piłki w rytmie trzech kroków – kształtowanie umiejętności z piłki ręcznej na torze przeszkód</p> <p>7.Ćwiczenie poznanych elementów technicznych we fragmentach gry – gra uproszczona, szkolna</p>	<p>podania i chwyty.</p> <p>Poprawnie wykonuje chwyty piłki oburącz, wymaga korekty nauczyciela</p> <p>Prawidłowo wykonuje kozłowanie w zmiennym tempie</p> <p>Naśladuje technikę rzutu z miejsca, występuje słaba skuteczność rzutów</p> <p>Z pomocą n-la potrafi przekazać piłkę w rytmie trzech kroków</p> <p>Uczestniczy w grze</p>	<p>podania i chwyty w miejscu w ruchu PR i LR</p> <p>Prawidłowo i swobodnie wykonuje chwyty piłki oburącz</p> <p>Przeprowadzi zabawę z kozłowaniem</p> <p>Potrafi wykonać celny rzut do bramki dowolnym sposobem z linii rzutów wolnych</p> <p>Samodzielnie wykonuje zadanie</p> <p>Aktywnie uczestniczy w grze, umiejętnie potrafi zastosować poznane elementy techniczne</p>
--	--	---	--