Treści kształcenia - wymagania szczegółowe dotyczą zajęć realizowanych w systemie klasowo-lekcyjnym.

Klasa 4

|  |
| --- |
| Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna |
| Wymagania szczegółowe |
| W zakresie wiedzy uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: |
| -rozumie znaczenie prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dla zdrowia człowieka; -opisuje ogólnie zależność między sprawnością fizyczną a jakością życia człowieka;-rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;-wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; - wymienia przykłady prób sprawnościowych;- wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego na sali gimnastycznej, boisku i w terenie naturalnym; - opisuje, jak posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą.- wymienia podstawowe wady postawy;-wymienia podstawowe przyczyny powstawania wad postawy u dzieci. | -dokonuje pomiarów wysokości oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;  - właściwie dobiera strój do konkretnej aktywności fizycznej;-mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;-demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;- wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;- demonstruje po jednym ćwiczeniu korygującym wybrane wady postawy; - posługuje się stoperem i taśmą mierniczą;- dokonuje pomiarów szybkości, skoczności, wytrzymałości i siły. |
| Obszar 2. Aktywność fizyczna |
| - omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie ;- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;- rozróżnia pojęcia technika" i taktyka";- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy które można wykorzystaćdo aktywności fizycznej;- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada" igrzyska olimpijskie";- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;- wymienia podstawowe przepisy gir indywidualnych i zespołowych;- wymienia zasady bezpieczeństwa podczas gry w unihokeja. | - wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał pitt do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w minigrach;- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową stosując przepisy w formie uproszczonej ;- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej ;- wykonuje zagrywkę i odbicie w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicia lotki;- wykorzystuje sanki do zabawy na śniegu;- wykonuje przewrót w przod z różnych pozycji wyjściowych ;- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny opierając się na własnej ekspresji ruchowe;- wykonuje bieg krotki ze startu wysokiego;- ćwiczy marszobiegi w terenie; - wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem oraz skok w dal z miejsca z krótkiego rozbiegu;- organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową. |
| Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej |
| - wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;- opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty;- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;- wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja. | - bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;- właściwie dobiera strój do panującej pogody;- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku. |
| Obszar 4. Edukacja zdrowotna |
| - wie,jakie znaczenie ma aktywność przestrzega zasad higieny fizyczna dla zdrowia;- umie opisać piramidę I aktywności fizyczne;- zna zasady zdrowego odżywiania; - umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; - omawia zasady aktywnego wypoczynku;- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie; - wyjaśnia, dlaczego należy wietrzyć klasę. | - przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży: żywienia - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;- demonstruje innym uczniom prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce szkolnej;- dobiera odpowiednie do pory roku obuwie i strój. |

: