

Wychowanie fizyczne

Wymagania edukacyjne

Klasa IV

Wymagania ogólne

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Wymagania szczegółowe

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
 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. Aktywność fizyczna.
 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. Bezpieczeństwo w 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. Edukacja zdrowotna.

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.

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).