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 wykorzystać  do 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. |

: