

Klasa 4

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego Szkoła Podstawowa im. abp. Antoniego Juliana Nowowiejskiego w Słupnie

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

Uczeń:

- wykonuje pomiar wysokości i masy ciała
- interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych
- przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku
- interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia); podciąganie kończyn górnych w zwisie
- wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym)
- wykonuje rzut piłką lekarską w tył
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała

Uczeń również:

- wymienia zdolności motoryczne człowieka
- opisuje sposób pomiaru tętna
- interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych
- opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej
- opisuje zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego
- nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych

Lekkoatletyka

Uczeń powinien opanować następujące umiejętności techniczne:

- wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych
- wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów
- wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód
- wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty
- wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową
- wykonuje skok z miejsca obunóż
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną
- wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy.

MINIGRY ZESPOŁOWE

Minikoszykówka

- porusza się po boisku bez piłki i z piłką
- wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu
- wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika
- wykonuje podania i chwyt piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu
- wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji
- wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu
- wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa
- wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości
- stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych

Minipilka ręczna

- porusza się po boisku bez piłki i z piłką
- wykonuje podania jednorącz oraz chwyt w miejscu i w biegu
- wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu
- wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji
- wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny
- stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych

Minipilka siatkowa

- przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską
- porusza się różnymi sposobami po boisku
- wykonuje koszyczek siatkarski
- wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym
- wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem
- wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości
- stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych

Minipilka nożna

- porusza się po boisku z piłką i bez piłki
- wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem
- wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu
- wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu
- stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych

GIMNASTYKA

- wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył- przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski
- wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego
- wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu
- wykonuje przewroty łączone w przód i w tył
- wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat
- wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową

GRY REKREACYJNE

Badminton

- porusza się po boisku w ataku i w obronie
- wykonuje chwyt forhendowy rakiетки
- wykonuje uderzenia pojedyncze w parach
- wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach
- stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton

Tenis stołowy

- wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę
- wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu
- wykonuje proste uderzenie piłeczki
- porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej
- wykonuje uderzenie piłeczki forhendem
- wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem
- wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej
- stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy

TANIEC

- wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski)
- łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny
- wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela
- wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy uczeń:

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia oraz podaje numery telefonów alarmowych

W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa
- podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu
- podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych
- podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów
- stosuje elementy samoasekuracji

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:

- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości