

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

Klasa IV

POSTAWY	UMIĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	2	3
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ma pozytywny stosunek do ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć, interesuje się aktywnością ruchową, - chętnie i z radością uczestniczy w zabawach rekreacyjnych, - umie zachować się w terenie i czerpać z tego walory zdrowotne, wolicjonalne i użytkowe, - przestrzega przepisów ruchu drogowego, - respektuje polecenia nauczyciela, - egzekwuje zasady współpracy w zespole, przestrzega zasady „fair play” - potrafi kontrolować własne emocje i zachowania oraz panować nad nimi, - potrafi i chce pomóc słabszym kolegom podczas wykonywanego ćwiczenia czy zadania, - potrafi właściwie zachować się w sytuacjach urazu u 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń, - właściwie wykonać ćwiczenia ramion, tułowia i nóg, - porównać własną postawę ciała (siedząc, stojąc i chodząc) z wskazanymi przez nauczyciela przykładami, - dokonać prostej próby sprawności ruchowej, np. skoków, biegu wytrzymałościowego, - dobrać sprzęt do ćwiczeń, - dokonać samooceny sprawdzianów, prób i testu (porównując swoje osiągnięcia z wynikami koleżanek czy kolegów), - zorganizować bezpieczną zabawę na podwórku, w lesie, nad wodą, na śniegu i lodzie, - współdziałać w zespole przy organizacji i przeprowadzaniu zawodów z wybranej gry, <p>Uczeń potrafi wykonać:</p> <p><u>Gimnastyka podstawowa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - przewrót w przód dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy, - przewrót w tył dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg, - przejście równoważne po odwróconej ławce dowolnym krokiem. <p><u>Lekkoatletyka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bieg w szybkim tempie na wyznaczonym odcinku, - bieg ciągle w czasie 5 min w dowolnym tempie, - odbicie jednonóż do skoku w dal i zeskok obunóż, - rzut z miejsca małym przyborem ręką prawą i lewą. <p><u>Mini koszykówka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - podanie i chwyt piłki oburącz w miejscu, - kozłowanie piłki w dowolnym tempie ręką prawą i lewą w miejscu i w ruchu, - rzut piłki do kosza dowolnym sposobem, - wykonać poznane elementy techniczne w trakcie gry. <p><u>Mini siatkówka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - poruszanie się krokiem odstawno – dostawnym, - zagrywkę dolną zza linii 3 m (dowolną ręką), - odbicie piłki sposobem górnym. <p><u>Mini piłka ręczna</u></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie jakie znaczenie zdrowotne ma rekreacja fizyczna, - zna zasady bezpieczeństwa podczas lekcji, podczas przebywania w sali gimnastycznej, w szatni, na boisku, - zna przepisy gier i zabaw, - wie co oznacza sygnalizacja sędziego w mini koszykówce, - stosuje prawidłową terminologię w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń stosowanych na zajęciach, - wie jakie jest znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych oraz prawidłowej regulacji oddechu podczas wysiłku. - zna sposoby udzielania pierwszej pomocy przy zranieniach, - zna sposoby organizacji czasu wolnego, wie co to jest wypoczynek czynny i bierny, - wie dlaczego przed posiłkiem i po skorzystaniu z toalety należy myć ręce, - wie, dlaczego codziennie należy myć całe ciało oraz zmieniać bieliznę osobistą, - zna zasady hartowania organizmu, - zna znaczenie ćwiczeń dla kształtowania prawidłowej postawy ciała,

<p>siebie i u współwiczającego,</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń, - kulturalnie zachowuje się podczas różnych form aktywności ruchowej, - akceptuje siebie (swoją wykład, swoją sprawność), - wykazuje się różnymi pomysłami przy organizowaniu zabaw i gier, - systematycznie, wytrwale i konsekwentnie bierze udział w świadomym działaniu na rzecz podnoszenia własnej sprawności fizycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> - podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu, - chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu, - kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu, - rzut do bramki jednorącz dowolnym sposobem, - poznane elementy techniczne w trakcie gry. <p><u>Min piłka nożna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku, - uderzenie i przyjęcie piłki nogą prawą i lewą, - strzał piłki do bramki dowolnym sposobem, - poznane elementy techniczne w grze. <p><u>Unihokej</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki, prawidłowy chwyt kija, - przyjęcia i podania piłki są dokładne, - strzały na bramkę wykonane precyzyjnie z różnych odległości, - znajomość przepisów gry, - stosowanie poznanych elementów techniki w grze. <p><u>Sporty zimowe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej. <p><u>Gry i zabawy o walorach rekreacyjnych</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chwycić i przerzucić ringo ponad siatkę, - odbijać lotkę ponad siatkę, - prowadzić piłeczkę kijem do unihokeja. 	<ul style="list-style-type: none"> - wie jakie są przyczyny powstawania wad postawy - wie jak posługiwać się taśmą i stoperem, - wie jakie jest znaczenie kształtowania różnych cech motorycznych, - prawidłowo rozumie pojęcia: siła, szybkość, zręczność, zwinność, - wie jaki jest wpływ gry i zabawy na rozwijanie zdolności taktycznych, - wie jaki wpływ mają ćwiczenia przy muzyce na estetykę ruchu, - wie jak zapobiegać odmrożeniom i udarowi słonecznemu, - wie jaki jest wpływ zachowań na stan środowiska naturalnego w miejscu zabawy.
---	---	--