

Szczegółowe wymagania edukacyjne w kl. IV .

Kontrolowane i oceniane obszary aktywności ucznia :

I . Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna .

1. W zakresie wiedzy . Uczeń :

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne : wytrzymałość , skoczność , siła , szybkość , równowaga , zwinność , gibkość , orientacja ,
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego ,
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała .

2. Umiejętności . Uczeń :

- mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim . Dokonuje interpretacji wyniku Próby Ruffiera ,
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa ,
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne ,
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała .

II . Aktywność fizyczna .

1. W zakresie wiedzy . Uczeń :

- opisuje sposób wykonania poznawanych umiejętności ruchowych : pozycje wyjściowe, przebieg ruchu , pozycje końcowe , podstawowy kierunek ruchu ,
- zna zasady zabaw i podstawowe przepisy gier ,
- wie że technika to jest określony sposób wykonania ruchu , a taktyka jest to sposób prowadzenia rywalizacji sportowej z zachowaniem przepisów .

2. W zakresie umiejętności . Uczeń :

L.A.

- wykonuje start niski i wysoki
- wykonuje skok w dal z krótkiego rozbiegu z odbicia 1N
- wykonuje skok w dal z miejsca NN
- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu 1R
- pchnięcie piłki (żelowa)1R i RR z miejsca przodem do kierunku ruchu
- rzut RR znad głowy z miejsca stojąc przodem i tyłem do kierunku rzutu

Piłka nożna

- prowadzenie piłki Np. i NI. wewnętrzną częścią stop
- zatrzymanie piłki podszwą stopy P. i L.
- podania piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu do partnera
- strzał na bramkę z miejsca wewnętrzną częścią stopy

Koszykówka

- podania piłki 1R. i RR. w miejscu do partnera
- rzut piłki do kosza z miejsca RR i 1R
- kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
- chwyt piłki RR

Siatkówka

- Przyjmowanie postaw siatkarskich : wysoka
- Odbicie piłki RR sposobem górnym z własnego podrzutu do partnera
- Zagrywka sposobem dolnym

Piłka ręczna

- podanie piłki półgórne w miejscu i w ruchu (dwukrok) do partnera
- rzut piłki 1R z miejsca na bramkę
- kozłowanie piłki RP. i RL. W miejscu i w ruchu po prostej ze zmianą ręki
- chwyt piłki RR

Gimnastyka

- Przewrót w przód z przysiadu podpartego i z półprzysiadu do przysiadu podpartego
- Przetoczenia przez plecy ze stania przodem i tyłem do kierunku ruchu
- Leżenie przewrotne i przerzutne
- Skoki zawrotne przez ławeczkę
- Skok zawrotny przez skrzynię
- Naskok kuczny na skrzynię
- Ćwiczenia równoważne : przejście , obroty , stania ,

Rekreacja

- badminton : odbicia , zagrywka , gra w parach bez siatki
- tenis stołowy : odbicia , zagrywka , gra w parach (na podłodze) nad przeszkodą
- ringo : rzuty , chwyt , gra w parach nad przeszkody
- Skakanka : przeskoki w miejscu i w ruchu po prostej
- „wywijadło”

III . Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej . Uczeń :

1. Zna i respektuje regulaminy sali gimnastycznej i boiska sportowego
2. Zna i respektuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku i sali (wymijanie , wyprzedzanie)
3. Zawsze dostosowuje swoje zachowanie do poleceń i komend nauczyciela
4. Zawsze ma odpowiedni strój sportowy
5. Nigdy nie wykonuje żadnych ćwiczeń bez obecności nauczyciela
6. Nie stwarza swoim zachowaniem sytuacji stanowiących realne zagrożenie dla zdrowia i życia innych współćwiczących
7. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
8. Korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych tylko za wiedzą i zgodą nauczyciela

IV . Edukacja zdrowotna .

Umiejętności . Uczeń :

- przestrzega zasad higieny osobistej
- zmienia odzież na zajęcia ruchowe
- używa obuwia sportowego które zapewnia bezpieczne i zdrowe wykonywanie wszelkich form aktywności fizycznej
- korzysta z wody w celu uzupełnienia płynu w organizmie
- dba o to aby włosy nie przeszkadzały w wykonywaniu czynności ruchowych
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach