

Wymagania szczegółowe- wychowanie fizyczne

KLASA IV

1) Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- Wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne
- Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa
- Dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną
- Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- Wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo- ruchową

2) Gry zespołowe i rekreacyjne:

Uczeń:

- potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak:
 - a) w przypadku koszykówki** –przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza,
 - b) w przypadku piłki nożnej** – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki,
 - c) w przypadku piłki ręcznej** – kozłowanie, podania i rzuty,
 - d) w przypadku siatkówki** – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską
- uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1 wybranych, zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
- uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej

3) Lekkoatletyka:

Uczeń:

- wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki
- uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych
- wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych
- wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;
- wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie

4) Taniec:

Uczeń:

- wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

5) Relaksacja i odprężenie:

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające **regenerację po wysiłku fizycznym**.

6) Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej:

Uczeń:

- rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
- mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

7) Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń:

- omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
- dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych
- posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem
- wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie
- omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

8) Kompetencje społeczne:

Uczeń:

- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play
- uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play
- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych
- współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników
- komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach
- pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania
- przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię
- motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych
- przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie
- rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych
- wzmacnia poczucie własnej wartości
- wzmacnia poczucie własnej wartości