

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 6 IM. LOTNIKÓW POLSKICH W PILE

Cele kształcenia - wymagania ogólne

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- Zachęcanie do zdrowego i aktywnego trybu życia.
- Poznawanie zasad bezpieczeństwa i ich stosowanie podczas aktywności fizycznej.
- Zachęcanie do aktywności fizycznej.

Treści kształcenia - wymagania ogólne

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

- Uczeń potrafi:
 - rozróżnić zdolności motoryczne;
 - przyjąć prawidłową postawę ciała;
 - zmierzyć tętno przed i po wysiłku;
 - opisać jak ruch może wpłynąć na prawidłową postawę ciała;
 - zademonstrować ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne;
 - dokonać prostej próby sprawności fizycznej.

2. Aktywność fizyczna.

- Uczeń potrafi:
 - przedstawić podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw;
 - nazwać poznane ćwiczenia fizyczne, zadania ruchowe oraz pozycje wyjściowe;

- rozróżnić pojęcia technika i taktyka;
- wykonać kozłowanie piłki koszykowej w miejscu i w ruchu;
- podanie piłki oburącz i jednorącz;
- rzut piłki do kosza z miejsca;
- wykonać prowadzenie piłki nogą;
- odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- wyjaśnić podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw;
- wykonać przewrót w przód;
- wykonać rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu małym przyborem;
- wykonać skok w dal z miejsca.

Uczestniczy w mini-grach oraz wykonuje marszobiegi w terenie.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

- Uczeń potrafi opisać zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego, w tym:
 - biorąc pod uwagę regulaminy obiektów sportowych;
 - zna osoby, do których powinien się zgłosić w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia;
 - szanuje przybory i przyrządy do ćwiczeń oraz posługuje się nimi zgodnie z przeznaczeniem;
 - stosuje elementy samoochrony podczas wykonywania zadań ruchowych.

4. Edukacja zdrowotna.

- Uczeń posiada podstawową wiedzę dotyczącą:
 - wpływu aktywności fizycznej na zdrowie;
 - zasad zdrowego odżywiania;

- doboru stroju do warunków, w których odbywają się zajęcia (sala gimnastyczna, świeże powietrze).
- wie jak dbać o czystość i higienę osobistą.

Kompetencje społeczne

1. Uczeń aktywnie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych, szkolnych i międzyszkolnych stosując zasady czystej gry, szacunku dla przeciwnika, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego oraz akceptowania porażki i zwycięstwa bez pychy.
2. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach zawodów sportowych.
3. Identyfikuje swoje mocne strony budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi musi popracować.