

Podstawa programowa z wychowania fizycznego w kl. 4 – numery wymagań szczegółowych

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1.1 wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; 1.2 wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa; 1.3 dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną; 1.4 wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; 1.5 wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

2.1 potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską; 2.2 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; 2.3 uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.

Dział III. Lekkoatletyka

3.1 wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki; 3.2 uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych; 3.3 wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych; 3.4 wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych; 3.5 wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych; 3.6 wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.

Dział IV. Taniec

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

Dział V. Relaksacja i odprężenie

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

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

6.1 rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka; 6.2 wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; 6.3 mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności 7.1 1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; 4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; 5. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; 7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; 8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; 9. 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. Dział VIII. Kompetencje społeczne 8.1 1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz

wynikającej z niej zasady fair play; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; S t r o n a | 13 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.