

Wymagania szczegółowe dla klasy IV

1) Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
<p>a) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,</p> <p>b) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i wysiłkowego,</p> <p>c) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</p>	<p>a) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki,</p> <p>b) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,</p> <p>c) dokonuje próby siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,</p> <p>d) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,</p> <p>e) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy</p>
2) Aktywność fizyczna	
W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
<p>a) opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych,</p> <p>b) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,</p> <p>c) rozróżnia pojęcia technika i taktyka,</p> <p>d) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,</p> <p>e) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia <i>olimpiada</i> i <i>igrzyska olimpijskie</i>.</p>	<p>a) wykonuje i stosuje w grze :</p> <ul style="list-style-type: none"> -kozłowania piłką w miejscu i ruchu, -rzut piłki do kosza z miejsca, -prowadzenie piłki nogą, -podanie piłki oburącz i jednorącz,

	<p>-rzut do bramki z miejsca ,</p> <p>-odbicie piłki sposobem górnym oburącz.</p> <p>b) uczestniczy w minigrach,</p> <p>c)organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej,</p> <p>d) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej,</p> <p>e) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych,</p> <p>f) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową,</p> <p>i) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,</p> <p>j)wykonuje marszobieg w terenie,</p> <p>k) wykonuje rzut z miejsca i lekkiego rozbiegu lekkim przedmiotem,</p> <p>l) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</p>
3) Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
<p>a) zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego,</p> <p>b) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,</p> <p>c) wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p>	<p>a) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,</p> <p>b) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,</p> <p>c) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,</p>

	d) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
4) Edukacja zdrowotna	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
a) opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, b) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej, c) opisuje zasady zdrowego odżywiania, d) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.	a) przestrzega zasady higieny osobistej i czystości odzieży, przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.