

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasach IV.

1. Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabawy, potrafi właściwie przygotować się do zajęć. Zna podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Potrafi się ustawić w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach. Przestrzega zakazów, regulaminów i respektuje polecenia.	Zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w podstawowych formach aktywności ruchowej. Zna numery telefonów alarmowych – straży pożarnej, policji i pogotowia. Potrafi z pomocą wykonać prosty opatrunek.

2. Przewroty, skoki, przeskoki. Doskonalam swoją sprawność przez ćwiczenia gimnastyczne.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne i przewroty w tył i w przód z przysiadu do przysiadu, proste ćwiczenia równoważne, chód po przyrządzie równoważnym z półobrotami, skoki i przeskoki kuczne i rozkroczone, skoki zawrotne przez ławeczkę, zwis przewrotny i przerzutny.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i przestrzega ich. Zna zasady korzystania ze sprzętu i urządzeń gimnastycznych.

3. Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczno – taneczne.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Wykonuje bieg i cwał bez przyboru w rytmie muzyki. Potrafi dostosować własny ruch do rytmu. Wykonuje krok podstawowy wybranego tańca regionalnego i krok podstawowy walca. Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca regionalnego. Potrafi zatańczyć krok podstawowy walca.	Zna zabawy ze śpiewem i zabawy rytmiczno – taneczne. Wie, jak można wykorzystać muzykę do ćwiczeń. Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu – muzykę i instrumenty.

4. Turystyka i rekreacja. Wypoczywam aktywnie.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiedomości
Potrafi wykorzystać własną sprawność motoryczną w różnorodnych zabawach ruchowych. Wykonuje chętnie wszelkie ćwiczenia terenowe, biegi, marszobiegi, podchody. Wykonuje ćwiczenia w orientowaniu się w terenie oraz ćwiczenia spostrzegawczości.	Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego. Omawia zasady aktywnego wypoczynku. Zna przynajmniej dwie gry rekreacyjne. Wie, jakie są walory sportowo – rekreacyjne najbliższej okolicy.

5. Jak się rozwijam? Oceniam swoją sprawność i rozwój fizyczny.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiedomości
Potrafi z pomocą nauczyciela wykonać wybrane próby sprawnościowe. Potrafi w zabawach i grach wykorzystać swoją sprawność fizyczną. Wykonuje prawidłowo ćwiczenia korekcyjne i kształtujące. Potrafi symetrycznie chodzić i maszerować.	Zna przykłady zabaw i gier sprawdzających poziom sprawności wybranych umiejętności ruchowych. Z pomocą nauczyciela wie, jak dobrać zestaw trzech-czterech ćwiczeń kształtujących szybkość i wytrzymałość, moc, siłę, zwinność i zręczność. Wie, jakie cechy ma prawidłowa postawa ciała. Zna sposoby dbania o prawidłową postawę ciała.

6. Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczę biegi, skoki i rzuty.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiedomości
Wykonuje start z różnych pozycji. Wykonuje poprawnie bieg na krótkich odcinkach w szybkim tempie, bieg po prostej w zmiennym tempie oraz krótkie biegi terenowe z przeszkodami. Prawidłowo wykonuje starty na sygnał z różnych pozycji w formie zabawowej. Potrafi przygotować swój organizm do wysiłku. Potrafi bezpiecznie wykonać skoki, wieloskoki i przeskoki przez przyrządy typowe i nietypowe, rzuty do celu i na odległość. Potrafi wykonać rzut piłeczką palantową z biegu.	Zna najważniejsze osiągnięcia polskich lekkoatletów. Zna przykłady zabaw kształtujących szybkość reakcji. Zna zasady udziału w przykładowych zabawach zwinnościowych, bieźnych, skocznych, rzutnych i z mocowaniem.

7. Poznają podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Porusza się po boisku biegiem przodem, tyłem, z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku. Porusza się krokiem dostawnym. Wykonuje prawidłowo podanie i chwyt półgórny w miejscu. Podaje piłkę w ruchu w przód, w tył, w prawo i w lewo. Kozłuje piłkę prawą ręką w miejscu i w marszu.	Zna zespoły piłki ręcznej z najbliższego regionu. Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej.

8. Komunikacja, atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Porusza się po boisku biegiem przodem, tyłem, z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku. Porusza się krokiem dostawnym. Wykonuje prawidłowo podanie i chwyt półgórny w miejscu i w ruchu oraz oburącz sprzed klatki piersiowej. Podaje piłkę w ruchu w przód, w tył, w prawo i w lewo. Podaje piłkę oburącz znad głowy. Kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i w marszu. Wykonuje rzut oburącz sprzed klatki piersiowej do kosza.	Zna gry i zabawy kształtujące szybkość i zwinność. Zna zespoły piłki koszykowej z najbliższego regionu. Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów koszykówki.

9. Piłka siatkowa. Poznają zasady współdziałania i współpracy w zespole.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej, poruszanie się po boisku, podanie i przyjęcie piłki oburącz w postawie wysokiej sposobem dolnym, zagrywka dolna.	Zna regionalne kluby siatkarskie. Zna zasady i przepisy gry „rzucanka siatkarska”

10. Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej – prowadzenie piłki w dwójkach wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z mijaniem przeszkód w różnym tempie, przyjęcie piłki stopą (gaszenie), wyrzut piłki z linii bocznej z miejsca, uderzenie piłki nogą, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, uderzenie czołem, wyrzut piłki z linii bocznej, strzał do bramki.	Zna regionalne kluby piłkarskie. Zna podstawowe przepisy dotyczące gry.