

Wymagania szczegółowe, czyli zamierzone osiągnięcia ucznia klasy IV

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
1. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	
1) Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała	1) dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne 5) Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	
1) Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych 2) Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej 3) Rozróżnia pojęcia technika i taktyka 4) Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej 5) Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie	1) Wykonuje i stosuje w grze koźlowanie piłką w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza z miejsca, rzut i strzał piłką do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym 2) Uczestniczy w minigrach 3) Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową stosując przepisy w formie uproszczonej 4) Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej 5) Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych 6) Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową 7) Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego 8) Wykonuje marszobiegi w terenie 9) Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem 10) Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu
3. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	
1) Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego 2) Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku 3) Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	1) Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych 2) Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych 3) Posługuje się przyborem sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem 4) Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku
4. EDUKACJA ZDROWOTNA	
1) Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia 2) Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej 3) Opisuje zasady zdrowego żywienia 4) Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych	1) Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży 2) Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
Uczeń w klasach IV-VIII: <ol style="list-style-type: none"> Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie się zachować w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania Wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi oraz wykazując asertywność i empatię Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególny uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze) 	