

Postawa programowa wychowanie fizyczne

2020/2021 klasa IV

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Kompetencje społeczne.

Uczeń:

1. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

KLASA IV

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

4. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
5. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
6. Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
7. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
8. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

2. Aktywność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

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.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

6. Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
7. Uczestniczy w minigrach;
8. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
9. Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
10. Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
11. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
12. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
13. Wykonuje marszobiegi w terenie;
14. Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
15. Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

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.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

4. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
5. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
6. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
7. Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

4. Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
2. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania;
4. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

5. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
6. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.