TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania ocen klasyfikacyjnych z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE IV – VII , wynikające z nowej podstawy programowej i przyjętego do realizacji programu nauczania: *PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OSMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ. Krzysztof Warchoł; Wydawnictwo Oświatowe FOSZE*,

Klasa IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) rozróżnia zdolności motoryczne człowieka;

2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;

2) mierzy tętno przed i po wysiłku;

3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;

4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;

II. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) wymienia rodzaje zabaw i gier ruchowych;

2) opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej pochodzącej z regionu zamieszkania;

3) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;

4) rozróżnia pojęcie technika i taktyka;

5) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

6) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie; W zakresie umiejętności, uczeń:

1) wykonuje 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, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;

2) uczestniczy w mini – grach;

3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;

4) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych bieżnych, skocznych, rzutnych z mocowaniem, orientacyjno–porządkowych, motoryczno-dydaktycznych, zabawach ruchowych na śniegu;

5) wykonuje przewrót w przód;

6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;

7) starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych i bieg na odcinku 30-40 m;

8) wykonuje marszobiegi w terenie;

9) ze startu wysokiego biega odcinki 300-400 m;

10) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;

11) wykonuje skok w dal z miejsca;

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) wyjaśnia 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:

1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;

2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;

3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku ;

IV. 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 na powietrzu i w pomieszczeniu;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;

2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;