

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Klasa czwarta

UCZEŃ:

- umie zorganizować bezpieczne miejsce pracy,
- umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (prawidłowego ułożenia barków, głowy, łopatek, wciągniętego brzucha, prawidłowego ustawienia stóp zasada prostego „trzymania się”),
- zna zasady higieny,
- umie właściwie ocenić poziom swojego ciężaru i wysokości ciała,
- wie, jaki ruch może wpłynąć na prawidłową postawę ciała,
- prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
- zna znaczenie kształcenia różnych cech motorycznych, np. przebiec w jak najkrótszym czasie dłuższy dystans, aby udzielić pomocy potrzebującemu,
- umie wykonać odpoczynek czynny i bierny, w zależności od rodzaju wysiłku,
- zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych (uregulowanie oddechu po wysiłku),
- umie dokonać pomiaru tętna,
- potrafi zorganizować przynajmniej 2 zabawy ruchowe (przygotować i poprowadzić),
- potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące (przynajmniej 5 ćwiczeń),
- potrafi wykazać się inicjatywą własną w przeprowadzaniu rozgrzewki,
- potrafi przeprowadzić przynajmniej 2 zabawy według inwencji własnej,
- umie i zna zasady posługiwania się przyrządami pomiarowymi,
- zna zasady i przepisy poznanych gier,
- umie i zna zasady kulturalnego kibicowania podczas zabaw i gier potrafi szanować przyrządy i przybory do ćwiczeń,
- potrafi dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie sprawdzianów, prób, testów (porównując swoje osiągnięcia z wynikami koleżanek i kolegów)

RYTM MUZYKA TANIEC:

- Uczeń potrafi wykonać:
 - Ćwiczenia kształtujące przy muzyce.
 - Improwizację ruchową do muzyki.

GIMNASTYKA:

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe ze zwróceniem uwagi na gibkość (przy drabinkach, z przyborem, z współwiczącym).
- Leżenie przewrotne i przerzutne.
- Przetoczenia w przód i w tył z dokładnym ułożeniem rąk.
- Ćwiczenia równoważnych na ławeczce.
- Prawidłowe odbicie z odskoczni.

- Próbę przeskoku przez kozła z prawidłowym ułożeniem rąk.
- Bezpieczne lądowanie po skoku.
- Zna podstawowe chwytty do ćw. na drążku.
- Odmyk w przód z asekuracją.
- Przewrót w przód i w tył na drążku z pomocą.

LEKKOATLETYKA:

- Przyjmować pozycję startową wysoką na komendy startera.
- Skipping A, B, C.
- Bieg na średnim dystansie i bieg w zmiennym tempie.
- Marszobieg z wykorzystaniem terenu naturalnego (około 600m).
- Przekazywać pałeczkę sztafetową.
- Rzut piłeczką palantową z miejsca i z marszu.
- Rzuty piłkami lekarskimi 1 kg.

MINIKOSZYKÓWKA:

- Ćwiczenia kształtujące z piłką.
- Prawidłową postawę koszykarską.
- Prawidłowe podanie oburącz sprzed klatki piersiowej.
- Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.
- Zna zasady bezpieczeństwa podczas lekcji z piłkami.
- Zna podstawowe przepisy gry np. błąd kroków, podwójne kozłowanie.

MINISIATKÓWKA:

- Zagrywkę sposobem dolnym,
- Poruszanie się po boisku z ułożeniem rąk w koszyczek,
- Odbicie sposobem górnym z podrzutu własnego,
- Odbicie sposobem dolnym z podrzutu własnego

MINIPIŁKA RĘCZNA:

- Ćwiczenia oswajające z piłkami w miejscu i ruchu.
- Gry i zabawy oswajające z piłką.
- Poruszanie się po boisku w różnych kierunkach.
- Prowadzenie piłki w dwójkach.
- Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w ruchu.
- Podania i chwytty w formie zabawowej.
- Rzuty do bramki z miejsca.
- Wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.

MINIPIŁKA NOŻNA:

- Ćwiczenia oswajające z piłkami w miejscu i ruchu.
- Gry i zabawy oswajające z piłką.

- Prowadzenie piłki dowolnym sposobem.
- Strzał do bramki z miejsca.
- Przyjęcie piłki toczącej się podszwą.
- Przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.
- Uderzenie piłki głową. Ćwiczenia oswajające z piłkami w miejscu i ruchu.
- Gry i zabawy oswajające z piłką.
- Stałe fragmenty gry - rzut wolny , rzut różny.
- Wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.

BADMINTON:

- Zapoznanie ze sprzętem i przepisami gry w Badmintonie,
- Indywidualne oswajające ćwiczenia z raketką i lotką
- Próba odbić lotki w parach.

TENIS STOŁOWY:

- Nauka prawidłowego trzymania raketki – zapoznanie z przepisami gry w TS.
- Prawidłowe ustawienie się przy stole do uderzenia z F i B.
- Ćwiczenia z podbijaniem i odbijaniem piłeczki na raketce.

KWADRANT:

- Zapoznanie ze sprzętem i przepisami gry w „Kwadranta”
- Rzuty piłki P i L ręką na odległość i do celu.
- Ustawienie zawodników w bazie i w polu.

RINGO:

- Zapoznanie ze sprzętem i przepisami gry w Ringo.
- Ćwiczenia oswajające z kółkiem.
- Technika wykonywania prawidłowego rzutu i chwytu .