

CELE KSZTAŁCENIA I KRYTERIA SUKCESU NA ZAKOŃCZENIE KLASY IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Wychowanie fizyczne i pływanie*

Cele kształcenia w oparciu o podstawę programową;

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całociżyciowej aktywności fizycznej

Treści kształcenia	Cele ucznia	Kryteria sukcesu
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	W zakresie wiedzy	<ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznaję wybrane zdolności motoryczne człowieka • Rozróżniam pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego • Wymieniam cechy prawidłowej postawy ciała
	W zakresie umiejętności	<ul style="list-style-type: none"> • Dokonuję pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuję wynik • Mierzę tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuję wyniki • Wykonuję próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa • Demonstruję po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne • Wykonuję ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
Aktywność fizyczna	W zakresie wiedzy	<ul style="list-style-type: none"> • Opisuję sposób wykonania poznawanych umiejętności ruchowych • Opisuję zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej • Rozróżniam pojęcia technika i taktyka • Wymieniam miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej • Wyjaśniam co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżniam pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie
	W zakresie umiejętności	<ul style="list-style-type: none"> • Wykonuję i stosuję w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym • Uczestniczę w mini-grach • Organizuję w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej • Uczestniczę w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej • Wykonuję przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych

		<ul style="list-style-type: none"> • Wykonuję dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową • Wykonuję bieg krótki ze startu wysokiego • Wykonuję marszobiegi w terenie • Wykonuję rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem • Wykonuję skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	W zakresie wiedzy	<ul style="list-style-type: none"> • Znam regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego • Opisuję zasady bezpiecznego poruszania się po boisku • Wymieniam osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
	W zakresie umiejętności	<ul style="list-style-type: none"> • Respektuję zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych • Wybieram bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych • Posługuję się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem • Wykonuję elementy samoochrony przy upadku, zeskoku
Edukacja zdrowotna	W zakresie wiedzy	<ul style="list-style-type: none"> • Opisuję jakie znaczenie dla zdrowia ma aktywność fizyczna • Opisuję piramidę żywienia i aktywności fizycznej • Opisuję zasady zdrowego odżywiania • Opisuję zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych
	W zakresie umiejętności	<ul style="list-style-type: none"> • Przestrzegam zasad higieny osobistej i czystości odzieży • Przyjmuję prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

*Z racji różniących się od siebie historii, przeżyć i doświadczeń związanych z pływaniem, grupy ćwiczebne są dobierane pod względem zaawansowania, a każda jednostka treningowa/lekcja jest programowana tak, ażeby każdy uczeń poczynił postępy.