

## 7.4. KLASA IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

LICZBA GODZIN (130 GODZ.)

Lp.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	6	IX-X, V, VI
II.	Aktywność fizyczna	110	IX-V
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	6	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna	a	IX-VI

Lp.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: 6 godz.</b>							
1.	Diagnoza siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu	Uczeń kształtuje siłę, gibkość	Uczeń wie, do czego służą testy sprawności fizycznej	IX-X, V-VI	2
2.	Pomiar wysokości i masy ciała	Uczeń chętnie podchodzi do pomiarów antropometrycznych	Uczeń potrafi swoje wyniki nanieść na siatki centylowe		Uczeń wie, co to jest rozwój fizyczny i jak go można mierzyć	IX, V	2
3.	Diagnoza wydolności fizycznej - Próba Ruffiera	Uczeń jest świadomy potrzeby systematycznej kontroli wydolności fizycznej	Uczeń potrafi przeprowadzić Próbę Ruffiera, umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną	Uczeń kształtuje wydolność fizyczną	Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego dla swojego wieku	IX, V	2

I.p.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>II. Aktywność fizyczna: 110 godz.</b>							
1.	Marszobieg terenowy, biegi przełajowe, zabawy ruchowe w terenie	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń potrafi zmierzyć tętno techniką „palpacyjną”	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe	IX-X, IV-V	4
2.	Marsz terenowy zimą, gry i zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach hartujących organizm	Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą	Uczeń hartuje organizm	Uczeń wie, na czym polega hartowanie organizmu	XII-II	4
3.	Bieg na orientację	Uczeń współpracuje w grupie	Uczeń potrafi korzystać z mapy topograficznej terenu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację	IX, IV, V	4
4.	Start wysoki, nauka techniki biegu krótkiego, bieg na 30-40 m	Uczeń starannie wykonuje kolejne ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać start niski, skipping a, c	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna komendy do startu niskiego	IX, V	4
5.	Start wysoki, technika biegu długiego, biegi na dystansach od 300 m do 400 m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń zna ogólne zasady rozgrywania biegu maratońskiego	IX, X, IV, V	4
6.	Rzut piłeczką palantową, rzuty piłkami lekarskimi: 1 kg	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa	Uczeń potrafi wykonać rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i biegu, wykonuje rzuty piłką lekarską z ustawienia przodem i tyłem do kierunku rzutu	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	4

Lp.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
7.	Skok w dal	Uczeń pomaga nauczycielowi w prowadzeniu lekcji	Uczeń potrafi wykonać skok w dal techniką naturalną z rozbiegu	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce	IX, X, IV, V	4
8.	Gry i zabawy ruchowe ogólnorozwojowe	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach	Uczeń umie wykonać skoki przez skakankę, pokonywać dowolnym sposobem różnorodne przeszkody	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość, szybkość	Uczeń zna reguły zabaw	X	4
9.	Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty gimnastyczne)	Uczeń stosuje samoochronę	Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego lub półprzysiadu do przysiadu podpartego	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna podział ćwiczeń gimnastycznych	XI, XII	4
10.	Skoki zawrotne przez ławeczkę	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać skok zawrotny z odbicia z jednej nogi lub z odbicia obunóż	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową	Uczeń zna obiekty i urządzenia sportowe w swoim środowisku	XI, XII	4
11.	Ćwiczenia równoważne na ławeczce	Uczeń kontroluje i ocenia współćwiczących	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych	XI, XII	4
12.	Układ gimnastyczny na ścieżce	Uczeń zwraca uwagę na estetykę i harmonię ćwiczeń gimnastycznych	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny składający się z następujących elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń wie, jak ocenia się ćwiczenia gimnastyczne	XI, XII	4

Lp-	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
13.	Gry i zabawy ruchowe: bieżne, skoczne, rzutne, z mocowaniem, orientacyjno- -porządkowe	Uczeń angażuje się w przygotowanie i organizację zabaw	Uczeń potrafi wykonać proste zadania ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację ruchową, skoczność, siłę	Uczeń zna zasady rywalizacji w <i>duchu fair play</i>	IX-VI	4
14.	Gra drużynowa: „W dwa ognie”	Uczeń współpracuje w drużynie	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić piłkę oburącz lub jednorącz	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację, gibkość	Uczeń zna przepisy gry, wie, co symbolizuje flaga olimpijska	V	2
15.	Gry i zabawy ruchowe z elementami minipiłki nożnej	Uczeń stosuje zasad <i>afairplay</i>	Uczeń umie przyjąć, podać, prowadzić i uderzyć piłkę dowolną nogą	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do minipiłki nożnej, wie, co symbolizuje znicz olimpijski	IX, IV	4
16.	Technika piłki nożnej: przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy	Uczeń aktywnie uczestniczy w grze szkolnej, właściwej, uproszczonej, małych grach	Uczeń potrafi wykonać przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w ruchu	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy dotyczące gry piłką	IX, IV	8
17.	Gry i zabawy ruchowe z elementami minikoszykówki	Uczeń pomaga w organizacji zabaw	Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwycić i podawać piłkę oraz rzucać piłkę do kosza	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do minikoszykówki	X,XI	6

Lp.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
18.	Technika minikoszykówki: kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej, chwyt i podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu, rzuty do kosza z miejsca	Uczeń szanuje sprzęt sportowy	Uczeń potrafi wykonać kozłowanie piłki po prostej, ze zmianą ręki kozłującej, chwyt i podanie oburącz sprzed klatki piersiowej, rzut do kosza oburącz z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką	X, Xi	8
19,	Gry i zabawy ruchowe z elementami minipiłki ręcznej	Uczeń sędziuje zabawy i gry ruchowe	Uczeń potrafi kozłować piłkę, chwycić i podawać piłkę oraz rzucić piłką do bramki	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna wymiary boiska do minipiłki ręcznej	I, II	6
20.	Technika minipiłki ręcznej: kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej, chwyt piłki oburącz, podanie jednorącz, rzut na bramkę z miejsca	Uczeń chętnie przychodzi na dodatkowe zajęcia rekreacyjno- -sportowe - pozalekcyjne	Uczeń potrafi wykonać kozłowanie piłki po prostej, ze zmianą ręki kozłującej, chwyt piłki oburącz, podanie półgórne jednorącz w miejscu, rzut na bramkę z miejsca	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką	1, 11	8
21.	Gry i zabawy ruchowe z elementami minipiłki siatkowej	Uczeń identyfikuje się z sukcesami sportowymi drużyny szkolnej	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę siatkową, odbijać dowolnym sposobem	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna wymiary boiska do minipiłki siatkowej	11, 111	6
22.	Technika minipiłki siatkowej: odbicia piłki sposobem oburącz górnym	Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach	Uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry piłką	11, 111	8

Lp.	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
23.	Organizacja aktywnych form spędzania czasu wolnego	Uczeń podejmuje aktywność fizyczną w czasie wolnym	Uczeń potrafi zorganizować indywidualną i zespołową formę aktywności fizycznej w gronie rówieśników	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy organizowanych form aktywności fizycznej	VI	4
<b>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: 6 godz.</b>							
1.	Regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	Uczeń przestrzega regulaminów sali gimnastycznej i boisk sportowych	Uczeń potrafi stosować zasady ochrony i samoochrony podczas ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	IX, VI	2
2.	Bezpieczna organizacja zajęć ruchowych w szkole i poza szkołą	Uczeń jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw związanych z aktywnością fizyczną	Uczeń potrafi w sposób bezpieczny zorganizować grę lub zabawę ruchową	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego i urządzeń sportowych	IX	2
3.	Zachowanie w razie wypadku podczas zajęć ruchowych	Uczeń jest zawsze gotowy do niesienia pomocy innym	Uczeń współpracuje z nauczycielem przy udzielaniu pierwszej pomocy		Uczeń zna zasady udzielania pierwszej pomocy w szkole, zna numer 112	V, VI	2

Lp-	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność fizyczna	Wiadomości	Termin realizacji	Liczba godzin
<b>IV. Edukacja zdrowotna: 8 godz.</b>							
1.	Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie	Uczeń chętnie podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej	Uczeń posiada odpowiedni zasób umiejętności ruchowych	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, gibkość, siłę, wytrzymałość, szybkość	Uczeń zna wpływ regularnej aktywności fizycznej na zdrowie człowieka	1	2
2.	Piramida żywienia	Uczeń jest świadomy znaczenia prawidłowego odżywiania dla zdrowia	Uczeń umie właściwie interpretować opisy produktów żywnościowych		Uczeń zna nową piramidę żywienia	11	2
3.	Postawa ciała	Uczeń świadomie przyjmuje prawidłową postawę ciała	Uczeń prawidłowo siedzi w ławce, nosi plecak do szkoły we właściwy sposób, ergonomicznie podnosi i przynosi cięższe przedmioty	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, równowagę	Uczeń wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała	111	2
4.	Higiena osobista i strój sportowy	Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym	Uczeń dobiera strój sportowy do odpowiedniego miejsca ćwiczeń oraz rodzaju aktywności fizycznej, umie dbać i> higienę osobistą		Uczeń zna zasady higieny osobistej	i V	2