

POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA Z WF DLA KLASY IV

1. W zakresie wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- wie, co to jest tętno,
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, minigier zespołowych,
- zna regulaminy: Sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia,
- wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej,
- mierzy tętno przed i po wysiłku,
- umie wykonać próby sprawnościowe według MTSF,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić piłkę, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę sposobem oburącz górnym,
- uczestniczyć w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
- organizować gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,
- wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie,
- umie przyjąć odpowiednią pozycję startową,
- wykonuje starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych,
- rzuca jednorącz piłeczką palantową,
- rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską,
- wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
- wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia z jednej nogi,
- umie w sposób bezpieczny wykonać ćwiczenia,
- umie ustawić lub rozstawić sprzęt sportowy do ćwiczeń,
- stosuje wszystkie zasady regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- przyjmuje właściwą postawę ciała.