

Klasa IV

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- 1) wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo--akrobatyczne;
- 2) wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
- 3) dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;
- 4) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- 5) wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.

Gry zespołowe i rekreacyjne

- 1) potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak:
 - a) w przypadku koszykówki –przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza,
 - b) w przypadku piłki nożnej –prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki,
 - c) w przypadku piłki ręcznej –kozłowanie, podania i rzuty,
 - d) w przypadku siatkówki –przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;
- 2) uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione wyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
- 3) uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.

Lekkoatletyka

- 1) wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;
- 2) uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;
- 3) wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
- 4) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;
- 5) wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;
- 6) wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.

Taniec

- 1) wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

Relaksacja i odprężenie

1) wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.

Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- 1) rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;
- 2) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
- 3) mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- 1) omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała;
- 4) respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;
- 5) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 6) dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych;
- 7) posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 8) wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;
- 9) omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

Kompetencje społeczne

- 1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;
- 2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
- 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
- 4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
- 5) komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
- 6) pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 7) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;

- 10) przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
- 11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
- 12) motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
- 13) przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
- 14) rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
- 15) wzmacnia poczucie własnej wartości;
- 16) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.