NORMY WYMAGAŃ – KLASA IV

(Zajęcia wynikające z podstawy programowej zgodnie z blokami tematycznymi)

**I ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA**

* Pomiar wysokości i masy ciała
* Diagnoza siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej
* Diagnozowanie wydolności fizycznej - próba Ruffiera, test Eurofit
* Nauka pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku
* Samodzielne prowadzenie rozgrzewki
* Rzuty na odległość i do celu z miejsca i w ruchu
* Różnego rodzaju skoki z wykorzystaniem przyrządów typowych i nietypowych
* Bieg na krótkich odcinkach po prostej, po łuk i po wyznaczonym torze
* Kształtowanie szybkości
* Kształtowanie zwinności
* Kształtowanie wytrzymałości – marszobiegi, bigi ciągłe na dłuższych odcinkach
* Ćwiczenia równowagi w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu
* Ćwiczenia kształtujące orientację w terenie
* Prawidłowa postawa ciała – ćwiczenia korekcyjne

**II AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

* Przepisy poszczególnych konkurencji i dyscyplin sportowych
* Uczestnictwo w rozgrywkach międzyklasowych i /lub pozaszkolnych z wybranych gier zespołowych
* Tory przeszkód
* Zasady rozgrywek sportowych systemem pucharowym i każdy z każdym
* Zasady i symbole olimpijskie

KOSZYKÓWKA

* Podania i chwyty piłki oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu
* Rzuty do kosza z miejsca prawa i lewa ręką z różnych odległości i pozycji
* Rzuty z biegu z dowolnej strony
* Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą kierunki i ręki kozłującej
* Poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki
* Poruszanie się w obronie
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w zabawach, w małych grach w grze szkolnej

PIŁKA SIATKOWA

* Odbicia piłki oburącz sposobem górnym
* Zagrywka piłki sposobem górnym i dolnym
* Poruszanie się po boisku i przyjmowanie pozycji siatkarskiej
* Kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnika
* Współpraca w układach kilkuosobowych
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w zabawach i w grach

PIŁKA RĘCZNA

* Chwyty i podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu
* Kozłowanie piłki prawą i lewa ręka ze zmiana tempa i kierunku kozłowania
* Rzuty do bramki dowolnym sposobem i dowolną ręką z miejsca i z biegu
* Poruszanie się po boisku w zmiennym tempie z piłką i bez piłki
* Prowadzenie piłki w układach dwójkowych
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w zabawach, w małych grach oraz w grze szklonej

PIŁKA NOŻNA

* Przyjęcia i podania piłki dowolna nogą
* Prowadzenie piłki po linii prostej i po łuku
* Prowadzenie piłki po różnych torach zakończone strzałem do bramki
* Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki
* Strzały do bramki z różnych odległości
* Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w zabawach, w małych grach oraz w grze szkolnej

RINGO

* Przepisy gry w ringo
* Przyjęcie postawy „ringowca”
* Rzut boczny oraz rzut sprzed siebie
* Chwyty ringo nachwytem i podchwytem wybrana ręką
* Serwis ringo sposobem bocznym
* Rzuty ringo do celu i na odległość
* Współpraca w grupie podczas gry szkolnej, uproszczonej i właściwej

LEKKOATLETYKA

* Start niski i bieg krótki
* Marszobiegi w terenie naturalnym na różnych odległościach
* Skok w dal z miejsca i z rozbiegu
* Rzut piłeczką palantowa z miejsca i z rozbiegu
* Bieg sztafetowy
* Przekazywanie pałeczki sztafetowej

GIMNASTYKA

* Ćwiczenia wolne w różnych pozycjach, w miejscu, w ruchu, w biegu z przyborami i ze współćwiczącym
* Ćwiczenia z asekuracją i z samoochroną
* Przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych
* Ćwiczenia z przyborami
* Skrzynia gimnastyczna – przeskok kuczny z asekuracja
* Małe układy gimnastyczne

TANIEC

* Ćwiczenia naśladowcze przy muzyce
* Tworzenie małych układów tanecznych – inwencja własna
* Improwizacja muzyczno- taneczna
* Podstawowe kroki do tańca towarzyskiego „cha- cha”

SPORTY ZIMOWE

* Bezpieczeństwo podczas zabaw zimowych
* Zjazdy na saneczkach na wprost ze stoku, pojedynczo i w parach
* Gry i zabawy z wykorzystaniem sanek
* Jazda na łyżwach w przód i po kole
* Bezpieczeństwo w zabawach i grach z zastosowaniem techniki jazdy na łyżwach

TENIS STOŁOWY

* Elementy techniczne gry
* Gry i zabawy z elementami technicznymi gry
* Odbicia piłeczki ping- pongowej
* Technika zagrywki tenisowej
* Mini gra pojedyncza i podwójna

**III BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

* Bezpieczeństwo podczas wykonywania zadań ruchowych oraz wszystkich formach aktywności fizycznej
* Sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia
* Samoochrona i samoasekuracja podczas wykonywania zadań ruchowych
* Asekuracja z współćwiczącym
* Poszanowanie przyrządów i przyborów do ćwiczeń
* Współpraca oraz współodpowiedzialność podczas zajęć ruchowych w parach i w grupie
* Zasady prawidłowego odżywiania
* Zasady i przepisy gier i zabaw ruchowych
* Kulturalne zachowanie w formach aktywności ruchowej
* Przepisy ruchu drogowego- bezpieczna droga do szkoły oraz ze szkoły
* Naturalne i klimatyczne warunki środowiskowe w bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych
* Terminologia nazw przyborów, przyrządów, ćwiczeń, pozycji wyjściowych, stosowanych w zajęciach aktywności fizycznej
* Gry i zabawy rekreacyjne
* Walory turystyki – aktywne spędzanie czasu wolnego
* Piesze lub rowerowe wycieczki krajoznawcze
* Realizacja celów turystyki szkolnej –wycieczki, rajdy, obozy (rowerowe, piesze,)

**EDUKACJA ZDROWOTNA** ( rola szkoły w kształtowaniu postawy prozdrowotnej)

* Aktywność fizyczna
* Zdrowe odżywianie
* Higiena osobista
* Prawidłowa postawa ciała