

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**  
**WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. IV – VI**

**r. szk. 2016/17**

**KLASA 4**

- odbicie jednonóż i lądowanie obunóż do skoku w dal
- rzut jednorącz piłeczką palantową
- rzut piłką lekarską w tył za głowę
- bieg ciągły 5min.
- podanie i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej i po kozle
- kozłowanie piłki w marszu i biegu, prawą / lewą ręką
- kozłowanie piłki w biegu i zatrzymanie na 1 tempo
- postawa siatkarska wysoka podczas podania piłki sposobem górnym
- postawa siatkarska niska podczas podania piłki sposobem dolnym
- podanie sposobem górnym w parze
- zagrywka sposobem dolnym (3 – 4m.)
- przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- wskok kuczny na 4 części skrzyni
- układ ćwiczeń równoważnych
- podanie piłki jednorącz i chwyt oburącz
- prowadzenie piłki prawą / lewą nogą po prostej
- pomiar masy i wysokości swojego ciała
- analiza własnej postawy ciała
- zna zasady i metody hartowania organizmu
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu
- stosuje zasady samoasekuracji
- zna i stosuje przepisy poznanych zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych
- zna podstawowe zasady zachowania się w nagłych wypadkach
- omawia bezpieczne zachowanie na sali gimnastycznej i boisku, nad wodą i w górach, podczas zabaw zimowych
- omawia bezpieczne zachowania podczas dużego nasłonecznienia
- prawidłowo dobiera strój i obuwie do warunków w jakich przebywa i ćwiczy
- wie jak zachować higienę osobistą po wysiłku
- zna zasady kulturalnego kibicowania
- zna zasady zachowania się na dyskotecę

**KLASA 5**

- skok w dal sposobem naturalnym ze strefy / z belki
- start niski z bloków
- rzut jednorącz piłeczką palantową
- bieg ciągły 10 min.
- kozłowanie piłki slalomem
- zatrzymanie na 2 tempa
- rzut pozycyjny
- obrót po zatrzymaniu na 1 tempo
- podania piłki sposobem górnym i dolnym w parach
- zagrywka sposobem dolnym (linia końcowa boiska)
- zagrywka sposobem górnym (3 – 4m.)

- podania sposobem górnym indywidualnie
- skok kuczny przez 4 części skrzyni
- stanie na rękach z uniku podpartego przy drabince
- wymyk i odmyk
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego i w tył z przysiadu podpartego do rozkroku
- pomiar tętna
- zna zasady i metody hartowania organizmu
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu
- stosuje zasady samoasekuracji
- zna i stosuje przepisy poznanych zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych
- potrafi wymienić sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu
- omawia bezpieczne zachowanie na sali gimnastycznej i boisku, nad wodą i w górach, podczas zabaw zimowych
- omawia zasady i sposoby aktywnego spędzania czasu wolnego
- omawia bezpieczne zachowania podczas dużego nasłonecznienia
- prawidłowo dobiera strój i obuwie do warunków w jakich przebywa i ćwiczy
- wie jak zachować higienę osobistą po wysiłku
- zna zasady kulturalnego kibicowania
- zna zasady zachowania się na dyskotecę

#### **KLASA 6**

- rzut piłką lekarską w tył za głowę
- bieg 50m
- trójbój lekkoatletyczny (bieg 800m, skok w dal, rzut piłeczką palantową)
- rzut z biegu po kozłowaniu
- obrót po zatrzymaniu na 2 tempa
- atak szybki
- postawa i poruszanie się w obronie
- podania piłki sposobem dolnym indywidualnie
- zagrywka sposobem górnym (linia końcowa boiska)
- wystawa piłki do rozegrania na trzy
- podania piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie
- wskok kuczny na 5 części skrzyni
- stanie na rękach bez drabinki
- piramidy dwójkowe i trójkowe
- układ ćwiczeń gimnastycznych
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne
- zna zasady i metody hartowania organizmu
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu
- stosuje zasady samoasekuracji
- zna i stosuje przepisy poznanych zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych przy wsparciu n-la przeprowadza gry zespołowe (sędziowanie / system rozgrywek / punktacja)
- przy pomocy n-la organizuje zabawy ruchowe
- omawia bezpieczne zachowanie na sali gimnastycznej i boisku, nad wodą i w górach, podczas zabaw zimowych
- omawia bezpieczne zachowania podczas dużego nasłonecznienia
- prawidłowo dobiera strój i obuwie do warunków w jakich przebywa i ćwiczy

- wie jak zachować higienę osobistą po wysiłku
- zna zasady kulturalnego kibicowania
- zna zasady zachowania się na dyskotece
- test Coopera
- przeprowadza analizę własnej postawy ciała
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne z prawidłowym i świadomym oddychaniem