

ROZKŁAD MATERIAŁU DLA KLASY IV

SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR59 w Poznaniu.

na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego

dla ośmioletniej szkoły podstawowej

KSZYSZTOF WARCHOŁ

LP.	Treści programu wychowania fizycznego	Liczba godzin	Termin realizacji
I.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.	6	IX,X,V,VI
II.	Aktywność fizyczna	120	IX-VI
III.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.	4	IX-VI
IV.	Edukacja zdrowotna	4	IX-VI

Liczba godzin : 134

LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
I.ROZWOJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA: 6 godzin							
1.	Diagnoza siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg. MTSF	Uczeń bierze aktywny udział w próbach testu.	Uczeń potrafi wykonać kolejne próby testu.	Uczeń kształtuje siłę i 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 systematyczności	Uczeń potrafi Próbę Ruffiera		Uczeń zna wartość tętna spoczynkowego,	IX,V	2
LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
II. Aktywność fizyczna : 114 godzin							
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,V-VI	6
2.	Bieg na orientację w terenie.	Uczeń współpracuje w grupie.	Uczeń potrafi korzystać z mapy topograficznej terenu.	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną.	Uczeń zna sportowe odmiany biegu na orientację.	X, V	6
3.	Start niski, 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
4.	Start wysoki, technika biegu długiego, biegi na dystansie od 300m do 400m	Uczeń pokonuje dystans biegu długiego.	Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną.	Uczeń zna ogólne zasady rozgrywania biegu maratońskiego.	IX,X,IV,V	4

			trakcie biegu długiego.				
5.	Rzut piłeczką palantową, rzuty piłkami lekarskimi 1 kg.	Uczeń zachowuje szczególne zasady bezpieczeństwa.	Uczeń potrafi wykonać rzut p. palantową sposobem naturalnym z miejsca i z 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
6.	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, skoczność	Uczeń zna konkurencje skocznościowe w lekkoatletyce.	IX,X,IV,V	4
7.	Gry i zabawy ogólnorozwojowe.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.	Uczeń umie wykonać skoki przez skakankę, pokonać dowolnym sposobem różnorodne przeszkody.	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, szybkość, skoczność	Uczeń zna reguły zabaw.	X	4
8.	Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty gimnastyczne)	Uczeń stosuje samoochronę.	Uczeń wykonuje przewroty z przysiadu do przysiadu podpartego.	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, koordynację	Uczeń zna podział ćwiczeń gimnastycznych.	XI,XII	4
9.	Skoki zawrotne przez ławeczkę.	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia.	Uczeń potrafi wykonać skok zawrotny przez ławeczkę z jednej nogi lub obunóż.	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, koordynację ruchową.	Uczeń zna obiekty i urządzenia sportowe w swoim środowisku.	XI,XII	1

10.	Ćwiczenia równoważne na równoważni gimnastycznej.	Uczeń kontroluje i ocenia współwiczających.	Uczeń wykonuje przejścia równoważne po równoważni, stanie, wspięcia, przysiady, obroty, zeskoki z równoważni.	Uczeń kształtuje siłę, zwinność, gibkość, koordynację	Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych.	XI,XII	1
11.	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 siłę, zwinność, szybkość, koordynację ruchową skoczność	Uczeń zna zasady rywalizacji w duchu fair play.	XII.III	2
12.	Gra drużynowa w „Dwa Ognie”	Uczeń współpracuje w drużynie.	Uczeń potrafi chwycić piłkę oburącz i rzucić piłkę oburącz i jednorącz.	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację, gibkość.	Uczeń zna przepisy gry, wie co symbolizuje flaga olimpijska.	XII,V	2
13.	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.	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację	Uczeń zna przepisy dotyczące gry w piłkę.	IX,V	6
14.	Technika mini-koszykówki kozłowanie, chwyt i podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej, rzuty do kosza.	Uczeń szanuje sprzęt sportowy.	Uczeń potrafi wykonać kozłowanie, chwyt i podania oburącz sprzed klatki, rzuty do kosza.	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę.	X, Xi	8
15.	Technika mini-piłki ręcznej i kozłowanie, chwyt oburącz i podania piłki jednorącz, rzuty na bramkę.	Uczeń chętnie przychodzi na zajęcia rekreacyjno-sportowe- pozalekcyjne.	Uczeń potrafi wykonać kozłowanie, chwyt i podania, rzucać piłka do bramki.	Uczeń kształtuje szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę	I,II	8
16.	Technika mini-piłki siatkowej Odbicia piłki sposobem górnym.	Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach.	Uczeń umie odbijać piłkę sposobem górnym.	Uczeń kształtuje siłę, koordynację, gibkość	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę	II,III	8

17.	Technika mini hokeja Prowadzenie krążka , strzał na bramkę .	Uczeń współpracuje w zespole.	Uczeń umie prowadzić piłeczkę slalomem	Uczeń kształtuje koordynację ruchową.	Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę	III,IV	8
18.	Pływanie podstawowymi stylami. Kraulem na grzbiecie, na piersiach, stylem klasycznym.	Uczeń podejmuje aktywność fizyczna w czasie wolnym.	Uczeń umie pływać podstawowymi stylami na odległości 25 m.	Uczeń kształtuje koordynację ruchową.	Uczeń potrafi nazwać style w pływaniu.	Cały rok	32
19.	Taniec – elementy aerobiku Walc angielski	Uczeń kulturalnie zachowuje się na szkolnej imprezie tanecznej.	Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok do walca. Umie podstawowe kroki do aerobiku.	Uczeń kształtuje koordynację ruchową i gibkość.	Uczeń wymienia tance współczesne.	IV,V	6
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej : 4 godziny							
LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
1.	Regulamin Sali gimnastycznej , boiska Organizacja bezpieczeństwa na lekcjach Wych. fizycznego.	Uczeń przestrzega regulaminu Sali, boisk sportowych	Uczeń potrafi stosować zasady ochrony i samoochrony podczas ćwiczeń.	Uczeń kształtuje koordynację ruchową.	Uczeń zna regulamin Sali, boiska sportowego.	IX Lekcje W.F	2
2.	Zachowanie w razie wypadku podczas zajęć ruchowych	Uczeń jest zawsze gotowy do niesienia pomocy innym.	Uczeń współpracuje z nauczycielem przy udzielaniu pomocy.		Uczeń wie jak bezpiecznie korzystać z e sprzętu sportowego i urządzeń sportowych.	V	2
III. Edukacja zdrowotna:							
LP.	TREŚCI PROGRAMU	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	UMIEJĘTNOŚCI	SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	WIADOMOŚCI	TERMIN REALIZACJI	LICZBA GODZIN
		Uczeń podejmuje dowolne formy	Uczeń posiada odpowiedni zasób umiejętności	Uczeń kształtuje koordynację ruchową.	Uczeń zna wpływ regularnej aktywności	X Lekcje W.F	4

1.	Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie. Piramida żywieniowa.	aktywności fizycznej. Jest świadomy znaczenia prawidłowego odżywiania dla zdrowia.	ruchowych. Umie właściwie interpretować opisy produktów żywieniowych.		fizycznej na zdrowie człowieka.		
----	--	---	---	--	---------------------------------	--	--

Aneks do **ROZKŁADU MATERIAŁU DLA KLASY IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR59 w Poznaniu** na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej

1. Zwracanie szczególnej uwagi dot. wytycznych związanych z COVID-19
2. Zwiększenie ilości zajęć na świeżym powietrzu do maksimum (rekreacja ruchowa, LA, ograniczenie ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu sportowego, a w razie konieczności dezynfekcja przyrządów)
3. Obowiązkowe jest posiadanie kompletnego stroju sportowego (całorocznego) odpowiedniego do pogody (buty na zmianę, spodenki, bluzka, skarpety, dres, czapki, rękawiczki)
4. W razie konieczności realizacja programu online
5. W związku z pandemią COVID - 19 dopuszcza się wprowadzanie zmian w rozkładzie materiału na potrzeby przeprowadzenia zajęć lekcyjnych