

Wychowanie fizyczne – kl. IV		
Cel: Uczeń rozumie co to jest rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.	U	JNU
Potrafię rozpoznać wybrane zdolności motoryczne człowieka;		
Wiem co to jest tętno spoczynkowe i powysiłkowe;		
Wymieniam cechy prawidłowej postawy ciała;		
Potrafię dokonać pomiarów wysokości i masy ciała z pomocą nauczyciela potrafię interpretować wyniki;		
Potrafię mierzyć tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela potrafię interpretować wyniki;		
Potrafię wykonać poprawnie próby w teście sprawności fizycznej(bib test,		
Demonstruję po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;		
Wykonuję ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;		
Uczeń rozumie aspekty aktywności fizycznej.	U	JNU
Znam zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;		
Potrafię rozróżniać pojęcia technika i taktyka;		
Wymieniam miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które mogą wykorzystać do aktywności fizycznej;		
Potrafię wyjaśnić co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżniam pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.		
Potrafię wykonać i potrafię zastosować w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;		
Uczestniczą w minigrach;		
Potrafię zoorganizować w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;		

Uczestniczę w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;		
Potrafię wykonać przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;		
Potrafię wykonać dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;		
Potrafię wykonać bieg krótki ze startu wysokiego;		
Potrafię wykonać marszobieg w terenie;		
Potrafię wykonać rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;		
Potrafię wykonać skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.		
Uczeń zna zasady bezpieczeństwa w aktywności fizycznej.	U	JNU
Znam regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;		
Znam zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;		
Wymieniam osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.		
Respektuję zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;		
Wybieram bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;		
Prawidłowo posługuję się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;		
Potrafię wykonać elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.		
Uczeń zna znaczenie edukacja zdrowotnej.	U	JNU
Wiem jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;		
Znam zasady zdrowego odżywiania, znaczenie piramidy żywienia i aktywności fizycznej;		
Znam zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;		

Znam zasady higieny osobistej i czystości odzieży;		
Potrafię przyjmować prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;		