ROZKŁAD MATERIAŁU KLASA 4 WYCHOWANIE FIZYCZNE

Rozkład materiału na podstawie programu wychowania fizycznego "Ruch - Zdrowie dla każdego 2". Stanisław Żołyński.

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

Atletyka terenowa i lekkoatletyka.

1. Dokonujemy pomiarów wysokości i masy ciała, oceniamy własną postawę.
2. Poznajemy zasady prawidłowego żywienia, zdrowego stylu życia oraz higieny.
3. Kształtujemy szybkość i wytrzymałość poprzez gry i zabawy, uczymy się pomiaru tętna.
4. Biegamy na krótkich dystansach w szybkim tempie – kształtujemy szybkość.
5. Startujemy z różnych pozycji w formie zabawowej, kształtujemy szybkość i szybką reakcję na sygnał.
6. Biegamy sztafety w formie zabawowej, kształtujemy szybkość i wytrzymałość.
7. Sprawdzamy swoją szybkość – bieg na 60m.
8. Sprawdzamy swoją skoczność – skok w dal z miejsca.
9. Sprawdzamy siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.
10. Pokonujemy przeszkody naturalne w marszobiegu terenowym.
11. Rzucamy piłeczką palantową na odległość z krótkiego rozbiegu, poznajemy zasady gry w Kwadranta.
12. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.
13. Oceniamy wytrzymałość – bieg na 600/1000m.
14. Kształtujemy poszczególne cechy motoryczne poprzez ćwiczenia inspirowane pomysłami uczniów oraz nawyk prawidłowej postawy.

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Mini piłka nożna

1. Oswajamy się z piłkami kopiąc piłkę w zabawach ruchowych.
2. Przyjmujemy i podajemy piłkę w miejscu, strzelamy na bramkę z różnych pozycji.
3. Prowadzimy piłkę nogą w biegu, wykonujemy rzuty wolne.
4. Prowadzimy piłkę ze zmianą tempa i kierunku.
5. Podajemy piłkę parterowi w biegu, doskonalimy prowadzenie piłki w ruchu.
6. Prowadzimy piłkę w biegu i wykonujemy strzał na bramkę.
7. Doskonalimy poznane elementy techniczne oraz podstawowe przepisy podczas mini gry.
8. Stosujemy poznaną technikę podczas mini piłki nożnej.
9. Rozgrywamy mecz mini piłki nożnej.
10. Rozgrywamy mini turniej piłkarski.

Mini piłka ręczna

1. Oswajamy się z piłkami w zabawach.
2. Uczymy się podawać i chwytać piłkę w miejscu.
3. Podajemy i chwytamy piłkę w ruchu.
4. Kozłujemy piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i ruchu, ze zmianą tempa i kierunku.
5. Rzucamy piłką na bramkę z miejsca i z biegu.
6. Doskonalimy rzuty piłką na bramkę z różnych pozycji.
7. Doskonalimy kozłowanie piłki w ruchu.
8. Doskonalimy podanie piłki jednorącz w biegu.
9. Doskonalimy technikę w mini grze.
10. Stosujemy poznaną technikę w grze.
11. Rozgrywamy mecz mini piłki ręcznej.

Mini piłka siatkowa

1. Oswajamy się z piłkami w zabawach ruchowych.
2. Uczymy się odbijać piłkę sposobem oburącz górnym.
3. Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym przez siatkę.
4. Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym.
5. Uczymy się zagrywki sposobem dolnym.
6. Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym w mini grze.
7. Rozgrywamy mecz mini piłki siatkowej.

Mini piłka koszykowa

1. Oswajamy się z piłkami w zabawach ruchowych.
2. Uczymy się podawać i chwytać piłkę oburącz.
3. Podajemy piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej.
4. Rzucamy piłkę do kosza z miejsca.
5. Kozłujemy piłkę w miejscu i w ruchu.
6. Doskonalimy kozłowanie piłki w ruchu.
7. Rozgrywamy mecz mini piłki koszykowej.

Gimnastyka podstawowa

1. Wykonujemy skoki zawrotne przez ławeczkę.
2. Kształtujemy równowagę chodząc po odwróconej ławeczce.
3. Pokonujemy gimnastyczny tor przeszkód.
4. Uczymy się przewrotu w przód z przysiadu podpartego.
5. Uczymy się przewrotu w tył z przysiadu podpartego.
6. Doskonalimy przewrót w przód i w tył z różnych pozycji.
7. Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód.
8. Próbujemy wykonać przewrót w przód i w tył z wybranej pozycji wyjściowej.
9. Wykonujemy prosty układ gimnastyczny.

Gimnastyka korekcyjna

1. Rozciągamy mięśnie klatki piersiowej.
2. Wydłużamy czynnie kręgosłup.

Sporty zimowe.

1. Bezpiecznie korzystamy z lodowiska.
2. Bawimy się na śniegu i lodzie.
3. Uczymy się jazdy na łyżwach – gry i zabawy na lodzie.
4. Doskonalimy jazdę na łyżwach.
5. Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość.

Unihokej

1. Prawidłowo trzymamy kij i poruszamy się po boisku.
2. Prowadzimy piłkę kijem w ruchu, przyjmujemy i uderzamy piłkę kijem.
3. Prowadzimy piłkę slalomem, wykonujemy strzały piłką na bramkę.

Tenis stołowy

1. Oswajamy się z piłeczką i rakietką tenisową.
2. Odbijamy piłeczkę rakietką dowolnym sposobem, uczymy się poruszać przy stole tenisowym.
3. Uczymy się prawidłowej zagrywki.
4. Wykonujemy zagrywkę tenisową.
5. Zagrywamy piłeczką tenisową do współpartnera, doskonalimy zagrywkę w tenisie stołowym.

6. Odbijamy piłeczkę w czasie gry. Stosujemy odbicia grając w tenisa.
7. Doskonalimy poznane elementy grając z partnerem.
8. Rozgrywamy pojedynki tenisowe.

Zabawy i gry ruchowe

1. Kształtujemy szybkość poprzez zabawy i gry bieżne.
2. Kształtujemy zwinność podczas zabaw z przyborem.
3. Kształtujemy skoczność podczas zabaw ze skakankami.
4. Kształtujemy szybkość, zwinność oraz koordynację wzrokowo-słuchowo-ruchową.

Rytm muzyka taniec

1. Poruszamy się stosownie do rytmu wybranej muzyki.
2. Wykonujemy improwizacje ruchową do wybranej muzyki.

Aktywna turystyka

1. Wędrujemy po najbliższej okolicy.
2. Wykorzystujemy teren do aktywności fizycznej.

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. Zapoznajemy się z zasadami bezpieczeństwa na lekcji oraz PSO.
2. Pokonujemy przeszkody terenowe.
3. Uczymy się bezpiecznego wędrowania po najbliższej okolicy.
4. Omawiamy mijający semestr. Ustalamy oceny z wychowania fizycznego. Wyciągamy wnioski na drugi semestr.
5. Podsumowujemy i omawiamy osiągnięcia mijającego roku. Bezpieczne zabawy nad wodą podczas wakacji.

Pływanie

1. Omówienie zasad bezpieczeństwa na pływalni.
2. Test sprawdzający poziom umiejętności pływackich.
3. Nauka podstawowych elementów – oswojenie z wodą.
4. Zanurzenie głowy do wody, wydech do wody.
5. Leżenie na piersiach, poślizg na piersiach z / bez deski.
6. Leżenie na plecach z / bez deski, skok na NN do wody.
7. Poślizg na piersiach i grzbiecie.
8. Praca NN na piersiach z deską/ bez deski i bez wydechu do wody.
9. Praca NN na plecach z deską.
10. Praca NN na piersiach bez deski /z deską i bez wydechu do wody.
11. Praca NN na plecach bez deski.
12. Wyławianie krążków.
13. Technika pracy RR do GRZ.
14. Dokładanka do GRZ z deską.
15. Dokładanka do GRZ bez deski.
16. Praca NN do GRZ bez deski z RR założonymi z tyłu za głową.
17. Technika pracy RR do kraula.
18. Praca RR do kraula z deską.
19. Dokładanka do KR z oddechem co 1 (z deską).
20. Dokładanka do KR z oddechem co 2 (z deską).
21. Dokładanka do KR z oddechem co 3 (z deską).
22. Dokładanka do KR bez deski.
23. Praca NN do KR i GRZ.
24. Skok na NN z różnych pozycji wyjściowych.
25. Praca RR do GRZ z / bez deski.
26. Dokładanka do GRZ z RR za głową.

27. Przekładanka do GRZ.
28. Praca RR do KR z / bez deski.
29. Dokładanka do KR.
30. Przekładanka do KR.
31. Elementy nurkowania.
32. GRZ – przygotowania do sprawdzianu.
33. Sprawdzian – technika pracy NN i RR w GRZ.
34. Gry i zabawy w wodzie.
35. KR – przygotowanie do sprawdzianu.
36. Sprawdzian – technika pracy NN i RR w KR.
37. GRZ – koordynacja pracy RR i NN.
38. KR – koordynacja pracy NN, RR i oddechu w KR.
39. Inne formy doskonalenie pływania.
40. Indywidualne doskonalenie poznanych technik pływackich.
41. Technika nawrotu odkrytego w KR.
42. Pływanie krótkich odcinków KR z zastosowaniem nawrotu odkrytego.
43. Technika nawrotu odkrytego w GRZ.
44. Pływanie krótkich odcinków GRZ z zastosowaniem nawrotu odkrytego.
45. Pływanie krótkich odcinków GRZ z zastosowaniem startu.
46. Przygotowanie do sprawdzianu z GRZ.
47. Sprawdzian – technika pływania GRZ na dystansie 25m.
48. Przygotowanie do sprawdzianu z KR.
49. Sprawdzian – technika pływania KR na dystansie 25m.
50. Różne formy doskonalenia pływania.
51. Sztafety pływackie.
52. Zawody klasowe.
53. Bezpieczne wakacje nad wodą.