

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## KLASA IV

Po realizacji programu klasy IV uczeń/uczennica powinien/powinna umieć samodzielnie i poprawnie (na poziomie indywidualnych możliwości psychofizycznych) wykonać następujące czynności ruchowe:

### Gimnastyka (dziewczęta i chłopcy):

- przewrót w przód dowolnym sposobem,
- przewrót w tył dowolnym sposobem,
- przejście po przyrządzie równoważnym,
- skok zawrotny przez ławeczkę o NN ugiętych,
- wyskok kuczny na 3 części skrzyni,
- skok „zajęczy”.

### Lekkoatletyka (dziewczęta i chłopcy):

- start wysoki na komendę startera,
- bieg w szybkim tempie na wyznaczonym odcinku,
- 5 minutowy bieg ciągły w dowolnym tempie,
- rzut piłką lekarską (do 3kg) oburącz w tył przez głowę,
- skok w dal z miejsca.

### Minikoszykówka (dziewczęta i chłopcy):

- podanie i chwyt piłki oburącz w miejscu,
- kozłowanie piłki w dowolnym tempie RP i RL w miejscu i w ruchu,
- rzut do kosza dowolnym sposobem,
- zatrzymanie na jedno i dwa tempa,
- obrót na jednej nodze – pivot.

### Minisiatkówka (dziewczęta i chłopcy):

- przyjmowanie postawy siatkarskiej wysokiej i niskiej,
- poruszanie się po boisku krokiem odstawno – dostawnym,
- odbicie piłki sposobem oburącz górnym nad głową w postawie wysokiej,
- zagrywka dolna zza linii 3 metrów,
- przyjęcie i podanie piłki sposobem górnym w 2-ach.

### Mini piłka ręczna (dziewczęta i chłopcy):

- poruszanie się po boisku bez piłki (rytm 3 kroków),
- podanie piłki jednorącz półgórne RP i RL w miejscu i w ruchu,
- chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu,
- kozłowanie piłki RP i RL w marszu i w biegu,
- rzut piłki do bramki jednorącz z miejsca.

**Mini piłka nożna** (chłopcy):

- prowadzenie piłki NP i NL po prostej,
- uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy NP i NL,
- strzał do bramki dowolnym sposobem z miejsca.

**Rytm – muzyka – taniec** (dziewczeta):

- ilustrowanie ruchem rytmu,
- łączenie różnych form ruchu w rytmie (chód, bieg, podskoki)

**Tenis stołowy** (dziewczeta i chłopcy):

- prawidłowe trzymanie rakiетки,
- podbijanie piłeczki forhendem.

**Unihoc** (dziewczeta i chłopcy):

- podanie i przyjęcie piłki,
- prowadzenie piłki,
- strzał na bramkę z miejsca.

**Gimnastyka korekcyjno – kompensacyjna** (dziewczeta i chłopcy):

- przyjmowanie postawy skorygowanej w siadzie, marszu, leżeniu,
- prawidłowe obciążanie i ustawianie stóp,
- ćwiczenia odcciążające kręgosłup od ucisku osiowego.

Ponadto z zakresu wiadomości uczeń/uczennica powinien/powinna znać i stosować:

- zasady postępowania indywidualnego i zespołowego w czasie zajęć ruchowych w szkole i w środowisku pozaszkolnym:
  - a) higiena osobista, hartowanie organizmu,
  - b) przepisy bezpieczeństwa, używania przyborów i sprzętu, współdziałanie w grupie (zasada fair – play), przepisy ruchu drogowego,
- wpływ aktywności ruchowej na organizm (wypoczynek czynny i bierny),
- zasady pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku,
- przepisy i zasady gier i zabaw ruchowych,
- proste próby pomiaru sprawności ruchowej (test sprawności fizycznej Z. Chromińskiego, Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory, MTSF),
- przyczyny powstawania wad postawy i sposoby korekcji.