

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Dostosowane do nowej podstawy programowej obowiązującej od 1 września 2025 r.

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,*
- *ćwiczenia wspierające prawidłową postawę ciała i wzmacniające mm tułowia.*

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,*
- *uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego biegania oraz aktywności na świeżym powietrzu.*

Minikoszykówka (dziewczęta i chłopcy):

- *podanie i chwyt piłki oburącz w miejscu,*
- *koźlowanie 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,*
- *uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się po boisku.*

Minisiatkówka (dziewczęta i chłopcy):

- *przyjmowanie postawy siatkarskiej wysokiej i niskiej,*
- *poruszanie się po boisku krokiem odstawnym – 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,*
- *koźlowanie 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 (krótkie układy taneczne),
- łączenie różnych form ruchu w rytmie (chód, bieg, podskoki, kroki taneczne),
- zna rolę tańca i muzyki w relaksacji i budowaniu dobrego samopoczucia.

Tenis stołowy (dziewczeta i chłopcy):

- prawidłowe trzymanie rakietki,
- 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 odcinające kręgosłup od ucisku osiowego,
- ćwiczenia wzmacniające i rozciągające,
- ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe regenerujące organizm.

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

- zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń w sali i na świeżym powietrzu,
- zasady postępowania indywidualnego i zespołowego w czasie zajęć ruchowych w szkole i w środowisku pozaszkolnym:
 - a) higiena osobista i stroju, hartowanie organizmu,
 - b) zasady używania przyborów i sprzętu, współdziałania w grupie (zasada fair – play, pełnienie różnych ról w grze),
 - c) przepisy ruchu drogowego,
- wpływ aktywności ruchowej na zdrowie fizyczne i psychiczne (wypoczynek czynny i bierny, relaks, dobra atmosfera w grupie),
- zasady pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku,
- przyczyny powstawania wad postawy i proste sposoby zapobiegania im,
- przepisy i zasady gier i zabaw ruchowych,
- proste próby pomiaru sprawności ruchowej (test sprawności fizycznej Z. Chromińskiego, Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory, beep test, bieg 10x5m, plank, skok w dal z miejsca),
- proste narzędzia do monitorowania aktywności (np. krokomierz, aplikacja, zegarek sportowy).