

CZAS NA RUCH
Wymagania Edukacyjne z wychowania
fizycznego II etap edukacyjny

Klasa IV

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- | | |
|------------|---|
| 1.1 | wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; |
| 1.2 | wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa; |
| 1.3 | dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną; |
| 1.4 | wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; |
| 1.5 | wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową. |

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- | | |
|------------|---|
| 2.1 | potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską; |
| 2.2 | uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; |
| 2.3 | uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej. |

Dział III. Lekkoatletyka

- | | |
|------------|--|
| 3.1 | wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki; |
| 3.2 | uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych; |
| 3.3 | wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych; |
| 3.4 | wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych; |
| 3.5 | wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych; |
| 3.6 | wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie. |

Dział IV. Taniec

- | | |
|------------|---|
| 4.1 | wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową. |
|------------|---|

Dział V. Relaksacja i odprężenie

- | | |
|------------|--|
| 5.1 | wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym. |
|------------|--|

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;
6.2	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
6.3	mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności	
7.1	1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; 4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; 5. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; 7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; 8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; 9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
Dział VIII. Kompetencje społeczne	
8.1	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i w sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.