

# Wymagania programowe z wychowania fizycznego

## Klasa 4

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>- rozumie znaczenie prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dla zdrowia człowieka;</li><li>- opisuje ogólnie zależność między sprawnością fizyczną a jakością życia człowieka;</li><li>- <b>rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</b></li><li>- <b>rozdziela pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</b></li><li>- <b>wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;</b></li><li>- wymienia przykłady prób sprawnościowych;</li><li>- wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego na sali gimnastycznej, boisku i w terenie naturalnym;</li><li>- opisuje, jak posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą;</li><li>- wymienia podstawowe wady postawy;</li><li>- wymienia podstawowe przyczyny powstawania wad postawy u dzieci.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- właściwie dobiera strój do konkretnej aktywności fizycznej;</li><li>- <b>dokonywa pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</b></li><li>- <b>mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</b></li><li>- <b>wykonywa próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</b></li><li>- <b>demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</b></li><li>- <b>wykonywa ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</b></li><li>- wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;</li><li>- demonstruje po jednym ćwiczeniu korygującym wybrane wady postawy;</li><li>- posługuje się stoperem i taśmą mierniczą;</li><li>- dokonuje pomiarów szybkości, skoczności, wytrzymałości i siły.</li></ul>

## Obszar 2. Aktywność fizyczna

### Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie;</li><li>- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;</li><li>- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</li><li>- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</li><li>- rozróżnia pojęcia „technika” i „taktyka”;</li><li>- wymienia miejsca, obiekty i urzędników w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</li><li>- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;</li><li>- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;</li><li>- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;</li><li>- wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych;</li><li>- wymienia zasady bezpieczeństwa podczas gry w unihokeja.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w 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;</li><li>- uczestniczy w minigrach;</li><li>- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</li><li>- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</li><li>- wykonuje: zagrywkę i odbicia w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicia lotki;</li><li>- wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu;</li><li>- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</li><li>- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, opierając się na własnej ekspresji ruchowej;</li><li>- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</li><li>- ćwiczy marszobieg w terenie;</li><li>- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem oraz skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;</li><li>- organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową.</li></ul>

### Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

#### Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;</li><li>- opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty;</li><li>- <b>zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</b></li><li>- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li><li>- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li><li>- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;</li><li>- wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;</li><li>- właściwie dobiera strój do panującej pogody;</li><li>- <b>respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</b></li><li>- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</li><li>- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</li><li>- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</li></ul>

### Obszar 4. Edukacja zdrowotna

#### Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>- wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</li><li>- <b>umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizyczne;</b></li><li>- <b>zna zasady zdrowego odżywiania;</b></li><li>- <b>umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</b></li><li>- omawia zasady aktywnego wypoczynku;</li><li>- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;</li><li>- wyjaśnia, dlaczego należy wietrzyć klasę.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży;</li><li>- <b>przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</b></li><li>- demonstruje innym uczniom prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce szkolnej;</li><li>- dobiera odpowiednie do pory roku obuwie i strój.</li></ul>