

## Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas 4-6 SP

L.p.	Blok tematyczny	Szczegółowe wymagania edukacyjne
1.	Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera</li> <li>• wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki</li> <li>• dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki</li> <li>• ocenia własną postawę ciała.</li> </ul>
2.	Trening zdrowotny	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku</li> <li>• wymienia zasady i metody hartowania organizmu</li> <li>• demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała</li> <li>• wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu</li> <li>• wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył</li> <li>• wykonuje prosty układ gimnastyczny.</li> </ul>
3.	Sporty całego życia i wypoczynek	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej</li> <li>• stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym</li> <li>• omawia zasady aktywnego wypoczynku.</li> </ul>
4.	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>• korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych</li> <li>• stosuje zasady samoasekuracji</li> <li>• omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach</li> <li>• omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;</li> <li>• dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.</li> </ul>

5.	Sport	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej</li> <li>• uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;</li> <li>• wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</li> </ul>
6.	<b>Taniec</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;</li> <li>• wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecie.</li> </ul>