**WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA IV**

**zgodnie z nowa podstawa programową obowiazujaca od 1 wrzesnia 2026 r.**

**Wychowanie fizyczne**

## I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
- dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne;
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

## II. Aktywność fizyczna

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- rozróżnia pojęcia „technika” i „taktyka”;
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski oraz rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;
- wykonuje i stosuje w grze podstawowe elementy techniczne: kozłowanie, prowadzenie, podania, rzuty, strzały i odbicia piłki;
- uczestniczy w mini-grach;
- organizuje zabawę lub grę ruchową, stosując uproszczone przepisy;
- uczestniczy w regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny oparty na własnej ekspresji ruchowej;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- wykonuje marszobiegi w terenie;
- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

## III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku i zeskoku.

## IV. Edukacja zdrowotna

- opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych podczas zajęć ruchowych;
- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

**Kompetencje społeczne wspólne dla klas IV–VIII**

Uczeń rozwija kompetencje społeczne, w szczególności: współpracuje w grupie, przestrzega zasad „czystej gry”, właściwie zachowuje się podczas zwycięstwa i porażki, okazuje szacunek innym, dokonuje adekwatnej samooceny oraz motywuje innych do aktywności fizycznej.