**Wymagania edukacyjne dla klasy IV z wychowania fizycznego**

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące

obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

‒ przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

‒ układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

* minipiłka nożna:

‒ prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,

‒ uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

* minikoszykówka:

‒ kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

‒ podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

* minipiłka ręczna:

‒ rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,

‒ podanie jednorącz półgórne w marszu,

* minipiłka siatkowa:

‒odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

‒ uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

‒ uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,

‒ uczeń zna nową piramidę żywienia.