

## **Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie IV szkoły podstawowej:**

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 fizyczna ( kontrola):
  - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek. ( według MTSF)
  - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ( według MTSF )
  - Skoczność – skok w dal z miejsca ( według MTSF)
  - Szybkość - bieg krótki 40 m ( według MTSF )
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.)
  - Mini piłka nożna:
    - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą,
    - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy.
  - Mini koszykówka:
    - kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - podania oburącz przed klatki piersiowej w marszu.
  - Mini piłka ręczna:
    - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków w marszu,
    - podana jednorącz półgórną w marszu.
  - Mini piłka siatkowa:
    - odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie.

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych ( odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego ( odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)
- Uczeń zna próby testu, potrafi samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.