**Szczegółowe wymagania edukacyjne 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 fizyczną (kontrola):

a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

c) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.

1. umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu pod-partego,

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

b) mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,

- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

c) mini koszykówka:

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

-podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

d) mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu, podanie jednorącz półgórne w marszu,

e) mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5.I.) wiadomości:

a) uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

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

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

5.II.) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

a) uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,

b) uczeń zna nową piramidę żywienia.