**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie IV szkoły podstawowej**

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:  
1) podstawę ucznia i jego kompetencje społeczne  
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,  
3) sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30 s. [MTSF],
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* bieg ze startu niskiego na dystansie 50 m
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m
* próba szybkości – liczba klaśnięć pod kolanami w czasie 10 s
* marszobiegi terenowe w zmiennym tempie i rytmie
* bieg na dystansie 400 m
* biegi przedłużone [według MTSF]:– na dystansie 600 m – dziewczęta, - na dystansie 800m – chłopcy
* rzut piłeczką palantową
* skok w dal z miejsca z odbicia obunóż
* skok wzwyż sposobem naturalnym
* pomiar tętna przed i po wysiłku – test Coopera

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 przewrotnie),
* 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
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego - odpowiedzi ustne

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