

## **Wymagania edukacyjne dla ucznia klasy IV szkoły podstawowej**

| <b>Obszar aktywności</b>                                                   | <b>Wymagania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Postawa ucznia i kompetencje społeczne</b>                              | Uczeń prezentuje prawidłową postawę oraz rozwija kompetencje społeczne poprzez współpracę i przestrzeganie zasad obowiązujących w grupie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Systematyczny udział i aktywność</b>                                    | Uczeń regularnie uczestniczy w zajęciach i angażuje się w ich przebieg.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Sprawność fizyczna<br/>Międzynarodowy Test<br/>Sprawności Fizycznej</b> | <p>Siła mięśni brzucha- uczeń wykonuje siady z leżenia tyłem w czasie 30 sekund (wg MTSF).</p> <p>Gibkość- skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF).</p> <p>Skok w dal z miejsca</p> <p>Bieg ze startu wysokiego na 50 m</p> <p>Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków( woreczków)</p> <p>Pomiar siły względnej :zwis na ugiętych rękach dziewczęta<br/>podciąganie w zwisie na drążku chłopcy</p> <p>Biegi przedłużone:<br/>na dystansie 800m dziewczęta<br/>na dystansie 1000m chłopcy</p> <p><b>Obowiązkowe próby sprawnościowe</b><br/>bieg wahadłowy 10 razy po 5 m służący pomiarowi zdolności szybkościowo- siłowo- koordynacyjnych.<br/>20 - metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy- służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu.<br/>podpór leżąc przodem na przedramionach ( deska) służy pomiarowi zdolności siłowo – wytrzymałościowych całego ciała.<br/>Skok w dal z miejsca- służy pomiarowi skoczności i siły</p> |
| <b>Ocena wybranych umiejętności ruchowych:</b>                             | <p><b>Gimnastyka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.</li><li>- Prezentuje układ gimnastyczny (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne, leżenie przerzutne).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Obszar aktywności

## Wymagania

### Minipilka nożna:

- Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą.
- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
- Uderza piłkę na bramkę wewnętrzną częścią stopy.

### Minikoszykówka:

- Kozłuje piłkę w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej.
- Podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu.

### Minipilka ręczna:

- Rzuca piłkę na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu.
- Wykonuje podanie jednorącz półgórne w miejscu.

### Minipilka siatkowa:

- Odbija piłkę sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie.

## Wiadomości

- Uczeń wymienia podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne).
- Wyjaśnia pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub pisemne).
- Samodzielnie przeprowadza próby ISFK. Zuchory i interpretuje własne wyniki.

## Edukacja zdrowotna

- Uczeń określa normy aktywności fizycznej odpowiednie dla swojego wieku.

## Wiedza teoretyczna

- Zna zasady zdrowego odżywiania i nową piramidę żywienia.
- Wymienia podstawowe zdolności kondycyjne i koordynacyjne.
- Wyjaśnia, czym jest tętno.
- Określa cechy prawidłowej postawy ciała.
- Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
- Wymienia przepisy i zasady gier ruchowych, rekreacyjnych oraz minigier zespołowych.
- Zna obiekty sportowe w swoim środowisku lokalnym.
- Wyjaśnia znaczenie symboli olimpijskich.
- Zna regulaminy sali gimnastycznej i boiska sportowego.
- Omawia system udzielania pierwszej pomocy w szkole.
- Wymienia zasady higieny osobistej.

## Umiejętności praktyczne

- Uczeń dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała.
- Mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku.

## **Obszar aktywności**

## **Wymagania**

- Przeprowadza próby siły mięśni brzucha i gibkości wg MTSF.
- Demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne.
- Bierze udział w grach i zabawach ruchowych oraz minigrach zespołowych.
- Organizuje gry i zabawy ruchowe oraz minigry zespołowe.
- Wykonuje przewrót w przód samodzielnie lub z pomocą.
- Wykonuje skok w dal z miejsca oraz z rozbiegu.
- Wykonuje rzuty piłeczką palantową i piłką lekarską (z przodem i tyłem).
- Bezpiecznie wykonuje ćwiczenia oraz ustawia sprzęt sportowy.
- Przyjmuje prawidłową postawę ciała i stosuje zasady higieny.