**Wymogi edukacyjne klasa 4**

**1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

* uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
* ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu

 **2.Trening zdrowotny**

* pomiar tętna przed i po wysiłku – Próba Ruffiera
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia

**3.Umiejętności ruchowe**

LEKKA ATLETYKA

* start wysoki – bieg na dystansie 400m
* start niski- szybki bieg na dystansie 40 m
* technika skoku w dal
* rzut piłeczką palantową

ATLETYKA TERENOWA

* marszobiegi terenowe

GIMNASTYKA

* Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.
* układ gimnastyczny wg własnej inwencji
* Skoki zawrotne przez ławeczkę

MINI PIŁKA RĘCZNA

* Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu.
* Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.

MINI PIŁKA NOŻNA

* Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy
* Prowadzenie piłki po prostej nogą prawą i lewą, w biegu.

MINI KOSZYKÓWKA

* Podania i chwyty piłki oburącz w miejscu i w ruchu.
* Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.

MINI SIATKÓWKA

* Przyjmowanie postawy siatkarskiej
* Odbicia piłki sposobem górnym po własnym podrzucie

UNIHOKEJ

* Prowadzenie piłki po prostej zakończone pchnięciem na bramkę z odl. 3m.
* Prowadzenie piłki w dwójkach.

TENIS STOŁOWY

* Odbicia forhend, bekhend
* Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.

BADMINTON

* Poruszanie się po korcie
* Odbicia forhend, bekhend

SPORTY ZIMOWE

* Gry i zabawy na śniegu
* Zjazdy na sankach

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

* zna zasady bezpiecznego ćwiczeniach na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach W-F,
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
* uczeń zna wszystkie próby ISF K.Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz interpretuje własny wynik
* potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas ćwiczeń
i umiejętności ruchowych
* umie dokonać prostej próby sprawności ruchowej np. skoków, biegu wytrzymałościowego,
* wie jak dbać o czystość i higienę osobistą,
* wie, jak ruch może wpłynąć na prawidłową podstawę,
* wie, jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu,
* zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz pozycji wyjściowych,
* umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
* na podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw,
* potrafi i chce pomóc słabszym,
* zna zasadę ,,wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory’’,
* potrafi wykonywać dowolne ćwiczenie w wyznaczonym rytmie lub przy muzyce.
* uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka

**5. Sport**

* Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
* Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
* Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
* Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim

**6. Wiadomości**

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu

umiejętności.