Zmodyfikowany program K. Warchoł „ **Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej”**

**Wymagania szczegółowe 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 ):

Diagnoza cech motorycznych poprzez próby sprawnościowe:

* **siła:**

- rzut 2 kg piłką lekarską,

- rzut piłeczką palantową,

- skłony tułowia w ciągu 30s.)

* **szybkość – zwinność:**

- bieg na 50m,

- bieg wahadłowy 4x10m

* **wytrzymałość**:

 - bieg na 600m.,

* **skoczność:**

**-** skok w dal z miejsca,

**-** wyskok dosiężny z miejsca

* **pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.**
1. 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 lub lewąnogą,

 **-** uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

* **mini koszykówka:**

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

 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

* **mini piłka ręczna:**

 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków z marszu,

 - podanie jednorącz półgórne

* **mini piłka siatkowa:**

 - odbicie piłki o ścianę sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

 - odbicie piłki o ścianę sposobem oburącz dolnym po własnym podrzucie,

1. 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 wszystkie próby diagnozujące cechy motoryczne ( siła, szybkość – zwinność, wytrzymałość, skoczność ), potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
* uczeń zna nową piramidę żywienia.