

Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

W klasie IV 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:
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s.
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera,
4. umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - a. przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - b. układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
 - minipiłka nożna:
 - a. prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą
 - b. uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - minikoszykówka:
 - a. kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - b. podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
 - minipiłka ręczna:
 - a. rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - b. podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - minipiłka siatkowa:
 - a. odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
5. wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych
 - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,
 - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Magdalena Dębska