

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):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie
 - 30 s [według MTSF],
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - a) 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),
 - b) minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - c) minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
 - d) minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - e) minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
 - wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
 - uczeń zna nową piramidę żywienia