

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 sekund]
 - gibkość[skłon tułowia w przód z podwyższenia},
 - skon w dal z miejsca,
 - bieg ze startu wysokiego na 60 metrów,
 - bieg wahadłowy na dystansie 4x10 metrów
 - koperta [bieg ze zmianą kierunków]
 - bieg przedłużony na dystansie 300 i 600 metrów.
- 4) Umiejętności ruchowe:
 - GIMASTYKA :
 - przewrót w przód i tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - MINIPIŁKA NOŻNA :
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy ,prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - MINIKOSZYKÓWKA:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej marszu,
 - rzut jednorącz do kosza,
 - PIŁKA RĘCZNA :
 - rzut jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne z marszu,
 - PIŁKA SIATKOWA :
 - odbicie piłki sposobem górnym po własnym podrzucie.
- 5) 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 pisemny test].