

## WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

### W klasach IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w nowej podstawie programowej 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 MTFS),
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższeniem (według MTFS),
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera.
- 4) Umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - ✓ przewrót w przód,
    - ✓ podpór łukiem leżąc tyłem (mostek),
    - ✓ skok rozkroczny przez kozła ( wysokość kozła 90 cm),
  - mini piłka nożna:
    - ✓ prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
    - ✓ uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
  - mini piłka koszykowa:
    - ✓ kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - ✓ chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w marszu,
    - ✓ rzut do kosza oburącz po wykonaniu 1 kroku,
  - mini piłka ręczna:
    - ✓ kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - ✓ chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne w miejscu i w marszu,
    - ✓ rzut na bramkę jednorącz z marszu po wykonaniu 3 kroków,
  - mini piłka siatkowa:
    - ✓ przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym (piłka jest dorzucana od partnera),
    - ✓ zagrywka dolna z piłki trzymanej – 2-3 m od siatki,
  - pływanie:
    - ✓ 25 m kraulem na piersiach,
    - ✓ 25 m kraulem na grzbiecie,
    - ✓ 25 m stylem klasycznym,
  - Lekkoatletyka:
    - ✓ 60 m – dziewczęta/chłopcy,
    - ✓ 800 m – dziewczęta,
    - ✓ 800 m – chłopcy,
    - ✓ Skok w dal - dziewczęta/chłopcy,
    - ✓ Rzut piłeczką palantową - dziewczęta/chłopcy.
- 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),
  - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie je interpretuje własny wynik.