

WYMAGANIA PROGRAMOWE

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV

W klasie IV szkoły podstawowej diagnozujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (diagnoza i kontrola):
 - siła mięśni brzucha-siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - gibkość- skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
 - testy sprawności fizycznej
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu-Próba Ruffiera
4. umiejętności ruchowe:

GIMNASTYKA:

- przeskoki zawrotne przez ławeczkę
- 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 RĘCZNA:

- podanie jednorącz półgórnie w marszu i w truchcie
- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu oraz w truchcie

MINI KOSZYKÓWKA:

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu lub w truchcie
- kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
- rzut do kosza z miejsca oburącz

MINI PIŁKA SIATKOWA:

- przyjmowanie postaw siatkarskich
- odbicie sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
- odbicie sposobem oburącz górnym w parach

MINI PIŁKA NOŻNA:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą
- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy

LEKKOATLETYKA:

- technika startu wysokiego -bieg na dystansie 30-40 m
- technika startu niskiego – bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu
- skok w dal z miejsca z odbicia obunóż
- skok w dal z odbicia z jednej nogi z rozbiegu(sposobem naturalnym)- pomiar odległości
- technika rzutu piłeczką palantową- rzut na odległość
- rzut piłką lekarską 1- 2 kg oburącz w tył z miejsca- pomiar odległości
- skok wzwyż sposobem nożycowym- pomiar wysokości

5. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
- uczeń zna wszystkie próby Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory, potrafi zinterpretować własny wynik