

## **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 fizyczna (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:

- 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)

- 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 w marszu,

- minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,

- podanie jednorącz półgórne w marszu,

- minipiłka siatkowa:

– odbicie piłki sposobem obręcz 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 ISFK. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.