

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV

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 brzuch – siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30 s (MTSF),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (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 wg. własnej inwencji. (postawa zasadnicza, przewrót w przód, klęk podparty, leżenia 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,
 - podania jednorącz półgórne w marszu
- **Minipiłka siatkowa:**
 - odbicia sposobem górnym piłki po własnym podrzucie,
 - odbicia piłki sposobem dolnym po własnym podrzucie.

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne),
- Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub pisemne),
- Uczeń zna wszystkie próby ISF. K Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.