

Wymagania edukacyjne dla klasy IV szkoły podstawowej z wychowania fizycznego

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 s (według MTSF)

Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)

Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera (wykonanie w ciągu jednej minuty 30 przysiadów)

4. Umiejętności ruchowe:

Lekkoatletyka – technika skoku w techniką naturalną po krótkim rozbiegu

Gimnastyka – przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego; układ gimnastyczny wg własnej inwencji: (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne), ćwiczenia równoważne na ławeczce: pozycja gimnastyczna, marsz z przyborem, płas prawą i lewą nogą

Mini piłka nożna- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą; uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy

Mini koszykówka kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej; podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

Mini piłka ręczna rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu; podanie jednorącz półgórne w marszu, kozłowanie piłki po prostej w marszu lub biegu

Mini piłka siatkowa odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

5. Wiadomości:

Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedź ustna lub pisemna)

Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

Wie, jakie są zasady planowania dnia , sprzyjające zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.