

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego 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 fizyczną (kontrola):
 - a. siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - b. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - c. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.
4. umiejętności ruchowe:
 - a. gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, kłęk podparty, leżenie przewrotne),
 - b. mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - c. mini koszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
 - d. mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - e. mini piłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
5. wiadomości:
 - a. uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - b. uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - c. uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
6. wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - a. uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
 - b. uczeń zna nową piramidę żywienia.