

Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

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

1) postawę ucznia;

2) aktywność w trakcie zajęć;

3) sprawność fizyczną:

a) Test Coopera – dzieci biegną lub idą w ciągu 12 min. Próbę przeprowadzamy na bieżni okrężnej. Dla ułatwienia pomiaru odległości pokonanego dystansu przy bieżni ustawiamy chorągiewki w odległości co 25-50 m.

W celu uzyskania precyzyjnych wyników należy podzielić dzieci na grupy o podobnym poziomie wytrzymałościowym.

b) Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- bieg na dystansie 50 m,

- skok w dal z miejsca,

- biegi przedłużone:

— na dystansie 600 m – dziewczęta i chłopcy w wieku do 11 lat,

— na dystansie 800 m – dziewczęta w wieku 12 i więcej lat,

— na dystansie 1000 m – chłopcy w wieku 12 i więcej lat,

— zwis na ugiętych rękach – dziewczęta z wszystkich grup wieku i chłopcy w wieku do 11 lat,

— podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy w wieku 12 i więcej lat,

- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków,

- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s.

Uwaga!!! Sprawność fizyczna podlegać będzie kontroli okresowej dwa razy w roku szkolnym.

c) Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory – wszystkie próby:

-bieg sprinterski w miejscu - na komendę „start” badany wykonuje bieg

w miejscu w ciągu 10 s, unosząc wysoko kolana z jednoczesnym klaśnięciem pod ugiętą nogą,

- skok w dal z miejsca - badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów,

uginą nogi (nie więcej niż 90 stopni) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża, skacze jak najdalej, odległość mierzy się własnymi stopami,

- zwis na ramionach

-skłon tułowia w przód - badany z pozycji na baczność wykonuje ciągły, powolny skłon tułowia w przód

-bieg ciągły – badany może wykonać bieg w miejscu lub bieg z przemieszczaniem się np. na bieżni,

- „nożyce” poprzeczne nóg w leżeniu tyłem – badany, leżąc na plecach, wykonuje „nożyce” poprzeczne, mając nogi proste w kolanach i lekko uniesione nad podłożem.

d) Sprawdziany z lekkoatletyki:

▪▪ 60 m - dziewczęta/chłopcy,

▪▪ 600 m – dziewczęta/ chłopcy

▪▪ skok w dal – dziewczęta/chłopcy,

▪▪ rzut piłeczką palantową – dziewczęta/chłopcy.

Mini piłka nożna:

klasa IV

- ▫ prowadzenie piłki po prostej prawą lub lewą nogą,
- ▫ uderzenie piłki prostym podbiciem (piłka stojąca),
- ▫ przyjęcie piłki prostym podbiciem od partnera,

Mini koszykówka:

klasa IV

- ▫ kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
- ▫ chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,
- ▫ rzut do kosza oburącz po wykonaniu 1 kroku

Mini piłka ręczna:

klasa IV

- ▫ kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
- ▫ chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne w miejscu,
- ▫ rzut na bramkę z marszu po wykonaniu 3 kroków,

Mini piłka siatkowa:

klasa IV

- ▫ przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym (piłka jest dorzucana od partnera),

Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi

ustne lub pisemny test),

- ▪ uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)
- ▪ uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.