

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 29
im. Janusza Korczaka

Wymagania edukacyjne kl. IV

Mini koszykówka:

1. Kozłowanie piłki po slalomie.
2. Podania i chwyt piłki oburącz.
3. Rzut do kosza jednorącz po zatrzymaniu.

Mini siatkówka:

1. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie.
2. Zagrywka sposobem dolnym.

Mini piłka ręczna:

1. Podania i chwyt piłki jednorącz.
2. Kozłowanie piłki.
3. Rzut do bramki.

Mini piłka nożna:

1. Podania i przyjęcia piłki w miejscu.
2. Strzał na bramkę.

Gimnastyka:

1. Przewroty przodem i tyłem.
2. Stanie na głowie przy drabinkach.
3. Wyskok kuczny na skrzynię.

Lekkoatletyka:

1. Skok w dal techniką naturalną.
2. Skok wzwyż techniką „nożycową”.

Testy sprawności motorycznej i wydolności fizycznej:

1. Sprawdzian wytrzymałości – bieg długi, beep test.
2. Sprawdzian szybkości – bieg krótki, bieg po kopercie, bieg wahadłowy.
3. Sprawdzian siły – rzut piłką lekarską.
4. Sprawdzian skoczności – skok w dal z miejsca.
5. Sprawdzian gibkości.
6. Sprawdzian siły obręczy barkowej, mięśni brzucha, plank.