

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE 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**
 - ✓ uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
 - ✓ ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
 - ✓ pomiar tętna przed i po wysiłku – Próba Ruffiera
 - ✓ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
 - ✓ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- 4. Umiejętności ruchowe**

LEKKOATLETYKA

- ✓ start wysoki – bieg na dystansie 400m
- ✓ start niski- szybki bieg na dystansie 60 m
- ✓ technika skoku w dal
- ✓ rzut piłeczką palantową

ATLETYKA TERENOWA

- ✓ marszobiegi terenowe

GIMNASTYKA

- ✓ Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.
- ✓ układ gimnastyczny wg własnej inwencji
- ✓ Skoki zawrotne przez ławeczkę

MINI PIŁKA RĘCZNA

- ✓ Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu.
- ✓ Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.

MINI PIŁKA NOŻNA

- ✓ Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy

- ✓ Prowadzenie piłki po prostej nogą prawą i lewą, w biegu.

MINI KOSZYKÓWKA

- ✓ Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu.
- ✓ Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.

MINI SIATKÓWKA

- ✓ Przyjmowanie postawy siatkarskiej
- ✓ Odbicia piłki sposobem górnym po własnym podrzucie

5. Wiadomości

- ✓ Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych
- ✓ Potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej
- ✓ Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić i zinterpretować własny wynik.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie V 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

- ✓ uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
- ✓ pomiar tętna przed i po wysiłku – Test Coopera
- ✓ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- ✓ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia

4. Umiejętności ruchowe

LEKKOATLETYKA

- ✓ technika startu wysokiego, bieg na 600/800m
- ✓ start niski- bieg na dystansie 60 m
- ✓ technika skoku w dal
- ✓ rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu
- ✓

ATLETYKA TERENOWA

- ✓ marszbiegi terenowe
- ✓ pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- ✓ Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu
- ✓ Podpór łukiem leżąc tyłem - mostek

MINI PIŁKA RĘCZNA

- ✓ Poruszanie się po boisku
- ✓ Chwyty i podania piłki w dwójkach.
- ✓ Rzut piłki do bramki po trzech krokach.

MINI PIŁKA NOŻNA

- ✓ Prowadzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
- ✓ Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i wewnętrznym podbiciem
- ✓ Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę

MINI KOSZYKÓWKA

- ✓ Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.
- ✓ Rzut do kosza z dwutaktu.

MINI SIATKÓWKA

- ✓ Zagrywka dolna z 3-4 m od siatki
- ✓ Odbicia piłki sposobem górnym w parach.

4. Wiadomości

- ✓ Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych
- ✓ Potrafi wyjaśnić pojęcie zdrowia według WHO
- ✓ Uczeń zna test Coopera.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VI 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**

- ✓ uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
- ✓ ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
- ✓ pomiar tętna przed i po wysiłku – Test Coopera
- ✓ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- ✓ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia

4. Umiejętności ruchowe

LEKKOATLETYKA

- ✓ technika startu wysokiego, bieg na 600/1000m
- ✓ start niski- bieg na dystansie 60 m
- ✓ biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- ✓ technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
- ✓ rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

- ✓ marszobieg terenowe
- ✓ pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- ✓ przewrót w przód z naskoku, z marszu.
- ✓ układ gimnastyczny wedle własnej inwencji.

MINI PIŁKA RĘCZNA

- ✓ Rzut piłki do bramki z biegu po podaniu od współwiczającego,
- ✓ podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA

- ✓ Prowadzenie i przyjęcie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się.
- ✓ Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego)

MINI KOSZYKÓWKA

- ✓ Podania i chwyt piłki oburącz w ruchu.
- ✓ Rzut do kosza z dwutaktu z biegu.

- ✓ Rzut do kosza jednorącz z miejsca.

MINI SIATKÓWKA

- ✓ Zagrywka dolna 4 – 5 m
- ✓ Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

5. Wiadomości

- ✓ Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.
- ✓ Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych
- ✓ Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VII 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**

- ✓ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- ✓ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- ✓ test Coopera

4. Umiejętności ruchowe

LEKKOATLETYKA

- ✓ technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
- ✓ start niski- bieg na dystansie 60 m
- ✓ biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- ✓ technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
- ✓ rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

- ✓ marszobieg terenowe
- ✓ pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- ✓ Łączenie przewrotów w przód i w tył

- ✓ PIŁKA RĘCZNA
- ✓ Rzut piłki do bramki z wyskoku po zwodzie pojedynczym bez piłki i podanie od współwiczającego
- ✓ Poruszanie się w obronie (strefa)
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

PIŁKA NOŻNA

- ✓ Prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- ✓ Zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki wewnętrznym i prostym podbiciem
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

KOSZYKÓWKA

- ✓ Podania i chwyt piłki oburącz ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
- ✓ Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

SIATKÓWKA

- ✓ Zagrywka dolna z 5-6 m i górna .
- ✓ Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach oraz łączenie odbić górą i dołem.
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play.
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

4. Wiadomości

- ✓ Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
- ✓ Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik
- ✓ Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VIII 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**
 - ✓ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
 - ✓ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - ✓ test Coopera
- 4. Umiejętności ruchowe**

LEKKOATLETYKA

- ✓ technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
- ✓ start niski- bieg na dystansie 60 m
- ✓ biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- ✓ technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
- ✓ rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

- ✓ marszobieg terenowe
- ✓ pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- ✓ przewrót w przód i w tył

PIŁKA RĘCZNA

- ✓ Rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego p
- ✓ Poruszanie się w obronie „każdy swego”
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

PIŁKA NOŻNA

- ✓ Prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- ✓ Zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play

- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

KOSZYKÓWKA

- ✓ Podania i chwyt piłki kózłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
- ✓ Zwód pojedynczy przodem piłk i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

SIATKÓWKA

- ✓ Zagrywka dolna z 6 m i górna .
- ✓ Wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play.
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

5. Wiadomości

- ✓ Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
- ✓ Uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się.
- ✓ Uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej.
- ✓ Uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

Opracował : Krzysztof Golema