

Wymagania edukacyjne dla klasy V szkoły podstawowej z wychowania fizycznego

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 (kontrola)

Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)

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

Pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku – test Coopera

Rzut piłeczka palantową

Bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m.

4. Umiejętności ruchowe:

Lekkoatletyka technika startu niskiego, technika skoku w dal techniką naturalną,

Gimnastyka przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego; podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”, ćwiczenia równoważne na ławeczce: marsz do przodu, obrót, płas lewą i prawą nogą.

Mini piłka nożna prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą; uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)

Mini koszykówka kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się; rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)

Mini piłka ręczna rzut na bramkę z biegu; podanie jednorącz półgórne w biegu, kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej

Mini piłka siatkowa – odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach; zagrywka sposobem dolnym z 4 m od siatki

5. Wiadomości:

Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)

Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)

Uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik

Potrafi z pomocą nauczyciela ułożyć plan dnia sprzyjający zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.