

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH 4 – 8.

### KLASA 4.

W klasie 4 szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia.

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. systematyczny udział i aktywność w czasie zajęć
3. sprawność fizyczną
  - siła mięśni brzucha
  - gibkość
  - pomiar tętna
4. umiejętności ruchowe
  - gimnastyka[przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, układ gimnastyczny wg. własnej inwencji-postawa zasadnicza ,przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne]
  - minipiłka nożna[prowadzenie piłki zew częścią stopy prawą i lewą nogą, uderzenie piłki na bramkę wew częścią stopy]
  - minikoszykówka[ kozłownie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej, podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu]
  - mninpiłka ręczna[ rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,podanie jednorącz półgórne w marszu]
  - mninpiłka siatkowa[ odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie]
5. wiadomości
  - zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
  - potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
  - zna próby K. Zuchory,potrafi je samodzielnie przeprowadzić i zinterpretować wynik.

### KLASA 5.

W klasie piątej kontrolujemy i oceniamy

- 1.postawę ucznia i jego kompetencje społeczne**
- 2.systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- 3.sprawność fizyczną
  - siła mięśni brzucha
  - gibkość
  - pomiar tętna-Test Coopera
4. umiejętności ruchowe
  - gimnastyka[przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, mostek]
  - minipiłka nożna[prowadzenie piłki prostym podbiciem p i l nogą, uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu]

- mini koszykówka[ kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, rzut do kosza z dwutaktu z miejsca bez kozłowania]
- minipiłka ręczna[rzut na bramkę z biegu,podanie jednorącz półgórne w biegu]
- minipiłka siatkowa[odbicia oburącz w parach,zagrywka sposobem dolnym]
- 5.wiadomości
- zna przepisy mningier zespołowych
- potrafi wyjaśnić pojęcie zdrowia
- zna Test Coopera i potrafi go przeprowadzić

## **KLASA 6**

W klasie 6 kontrolujemy i oceniamy

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. systematyczny udział i aktywność w czasie zajęć
3. sprawność fizyczną
  - siłę mięśni brzucha
  - gibkość
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po zakończeniu
4. umiejętności ruchowe
  - gimnastyka[stanie na rękach pezy drabinkach,przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
  - minipiłka nożna[prowadzenie piłki prostym podbiciem p i l nogą ze zmianą tempa i kierunku, uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu]
  - minikoszykówka[podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu, rzut do kosza z dwutaktu z biegu]
  - mini piłka ręczna[rzut na bramkę z biegu po podaniu współwiczącego, podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się]
  - minipiłka siatkowa[odbicia piłki oburącz sposobem dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym]
5. wiadomości
  - uczeń zna przepisy mini gier zespołowych
  - zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego
  - zna zasady i metody hartowania organizmu

## **KLASA 7**

W klasie siódmej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary.

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. sprawność fizyczną
  - siła mięśni brzucha

- skok w dal z miejsca
- gibkość
- bieg ze startu wysokiego-50m
- bieg wahadłowy-4 razy 10 m
- pomiar siły względnej[zwis na ugiętych rękach-dz, podciąganie w zwisie na drążku-chł]
- biegi przedłużone[800-dz , 1000 –chł]
- pomiar tętna przed i po wysiłku
- 4. umiejętności ruchowe
- gimnastyka[stanie na rękach przy drabinkach, przewroty w tył i przód łączone]
- piłka nożna
- [zwód poj przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wew częścią stopy, prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się]
- koszykówka[zwód poj przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,podania oburącz sprzed kl piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się]
- piłka ręczna[rzut na bramkę z wysokości po zwodzie poj bez piłki i podaniu od współw,poruszanie się w obronie]
- piłka siatkowa[łączone odbicia sposobem g i d w parach,zagrywka sposobem dolnym-6 m od siatki]
- 5. wiadomości
- zna przepisy gier zespołowych
- oblicza wskaźnik BMI
- wymienia pozytywne mierniki zdrowia

Komentarz [D1]:

## KLASA 8

W klasie 8 kontrolujemy i oceniamy następujące obszary.

- 1.postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
- 2.systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. sprawność fizyczną
- siła m brzucha
- gibkość
- skok w dal z msca
- bieg ze startu wysokiego-50m
- bieg wahadłowy 4 razy 10 m
- pomiar siły względnej[zwis na ugiętych rękach dziewczęta,podciąganie w zwisie na drążku-chłopcy]
- biegi przedłużone[800m dz, 1000 m chł]
- pomiar tętna przed i po wysiłku
4. umiejętności ruchowe
- gimnastyka[przerzut bokiem m piramida dwójkowa]
- piłka nożna[zwód poj i uderzenie prostym podb lub wew częścią stopy na bramkę, prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kier poruszania się]

- koszykówka[ zwód poj przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu współcw, podania oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się]
- piłka ręczna[rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie poj i podaniu od współ,poruszanie się w obronie]
- piłka siatkowa[wystawienie piłki sposobem oburącz gornym,zagrywka sposobem dolnym z 6 m]

#### 5. wiadomości

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z odchudzania się,
- zna aplikacje internetowe i urządzenia do oceny własnej aktyw fizycznej
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z aktyw fizycznej.

**OPRACOWAŁA; MAŁGORZATA KOTABA, AGNIESZKA CADER**