

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCOWANIA FIZYCZNEGO

### 6.3. 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 (kontrola):

- siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF]
- gibkość-sklon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF),
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne), mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,

- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy

- mini koszykówka:

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

- mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,

- podanie jednorącz półgórne w marszu, minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

5) 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

### 6.4. 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 (kontrola):

- siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF].
- gibkość- skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSFI)
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- podpór tukiem leżąc tyłem „mostek”

- 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 reki kozłującej i kierunku kozłującej poruszania się,

- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowa piłki),

- Mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu,

- podanie jednorącz półgórnie w biegu,

- Mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,

5) wiadomości

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

6.5. Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowe

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 (kontrola)

- siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)

- gibkość- skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka

- stanie na rękach przy drabinkach

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego

- Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawa 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 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 od współwiczającego

- podanie jednorącz półgórnie w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

- Mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach

- zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,

5) wiadomości

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

## 6.6. 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 (kontrola)

- siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF]

- gibkość-sklon tułowia w przód z p

- skok w dal z miejsca [według MTSF]

- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF]

- pomiar siły względnej [według MTSF]

- zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,

- podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,

- biegi przedłużone [według MTSF]

- na dystansie 800 m - dziewczęta,

- na dystansie 1000 m – chłopcy

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu Testu Coopera

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,

łączone formy przewrotów w przód i w tył,

- piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

- koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego

- poruszanie się w obronie (w strefie),

- piłka siatkowa:

-łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpow
- ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą mocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

#### 6.7. Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowo

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i ocena 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 [według MTSF],

- gibkość-sklon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF]

- skok w dal z miejsca [według MTSF].

- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF].

- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF]

- pomiar siły względnej [według MTSF]

- zwis na ugiętych rękach - dziewczęta

- podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy

- biegi przedłużone [według MTSF]

- na dystansie 800 m - dziewczęta

- na dystansie 1000 m- chłopcy

pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka

- przerzut bokiem,

- piramida" dwójkowa,

- piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy

- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

- koszykówka

- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

- piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego

- poruszanie się w obronie „każdy swego”

- piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,

- zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5) wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych

substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedź ustna lub pisemny test)