



**WYMAGANIA EDUKACYJNE**  
**WYCHOWANIE FIZYCZNE**  
**KLASY IV - VIII**

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA 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 półgórne 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 półgórne 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 wysokoju 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 podstawowej**

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 wysokoku 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)