

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS IV - VIII
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 5
IM. WŁADYSŁAWA BRONIEWSKIEGO
W BIAŁOGARDZIE**

STOPIEŃ CELUJACY - wykonanie wzorowe. Uczeń wkłada możliwie największy wysiłek w realizację założonych celów.

STOPIEŃ BARDZO DOBRY – wykonanie w pełni poprawne, pełne, swobodne. Uczeń wkłada bardzo duży wysiłek w realizację założonych celów.

STOPIEŃ DOBRY – wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami. Uczeń wkłada duży wysiłek w realizację założonych celów.

STOPIEŃ DOSTATECZNY – wykonanie w miarę poprawne z błędami średniej skali. Uczeń wkłada niewielki wysiłek w realizację założonych celów.

STOPIEŃ DOPUSZCZAJACY – wykonanie z dużymi błędami. Uczeń sporadycznie wkłada wysiłek w realizację założonych celów.

STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY - nieprzystąpienie do sprawdzianu. Uczeń nie wkłada wysiłku w realizację założonych celów.

Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, w przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji.

Wykonywanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej, będące obrazem i efektem PRACY (WYSIŁKU) ucznia, będzie premiowane wyższą oceną.

Wymagania edukacyjne klasa 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**)
 - **Test OSF** / zwinność, szybkość, skoczność, moc, wytrzymałość /
 - Elementy gier zespołowych
4. Umiejętności ruchowe:
 - **Lekkoatletyka** –
 - ✓ technika skoku w dal techniką naturalną po krótkim rozbiegu
 - ✓ bieg sprinterski / technika startu wysokiego /
 - ✓ bieg i marszobieg terenowy
 - ✓ rzut piłeczką palantową
 - **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),
- ✓ ćwiczenia równoważne na ławeczce: pozycja gimnastyczna, marsz z przyborem, płaś prawą i lewą nogą
- **Mini piłka nożna-**
 - ✓ prowadzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą;
 - ✓ uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy
 - ✓ gra uproszczona
- **Mini koszykówka**
 - ✓ kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej;
 - ✓ podania i chwyt oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
 - ✓ rzut do kosza z miejsca
 - ✓ gra uproszczona
- **Mini piłka ręczna**
 - ✓ rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu;
 - ✓ podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - ✓ chwyt piłki oburącz
 - ✓ kozłowanie piłki po prostej w marszu lub biegu
- **Mini piłka siatkowa**
 - ✓ odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedź ustna lub pisemna)
- Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
- Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik
- Wie, jakie są zasady planowania dnia, sprzyjające zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.

Wymagania edukacyjne klasa 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 (wg MTSF)
 - Głębokość – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku – test Coopera
 - Elementy gier zespołowych
4. Umiejętności ruchowe:
 - **Lekkoatletyka**
 - ✓ technika skoku w dal techniką naturalną po krótkim rozbiegu
 - ✓ bieg sprinterski / technika startu wysokiego i niskiego /
 - ✓ bieg i marszobieg terenowy
 - ✓ rzut piłeczką palantową
 - **Gimnastyka**
 - ✓ przewrót w przód i 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)
 - ✓ gra szkolna
 - **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)
 - ✓ podania i chwytury oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
 - ✓ gra szkolna
 - **Mini piłka ręczna**
 - ✓ rzut na bramkę z biegu;
 - ✓ podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - ✓ kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej
 - ✓ gra uproszczona
 - **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)

65

- 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

Wymagania edukacyjne klasa 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 (**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
 - Siła mięśni nóg / przysiady - 30s /
 - Elementy gier zespołowych
4. Umiejętności ruchowe:
 - **Lekkoatletyka**
 - ✓ technika skoku w dal techniką naturalną po krótkim rozbiegu / pomiar rozbiegu /
 - ✓ bieg sprinterski / technika startu wysokiego i niskiego /
 - ✓ bieg i marszobieg terenowy
 - ✓ rzut piłeczką palantową - pomiar odległości
 - **Gimnastyka**
 - ✓ przewrót w przód i w tył z pozycji stojącej
 - ✓ „mostek” pozycji stojącej z asekuracją
 - ✓ 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 z rozbiegu (piłka jest ruchoma)
 - ✓ przyjęcie piłki różną częścią stopy
 - ✓ gra szkolna
 - **Mini koszykówka**
 - ✓ kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się;
 - ✓ rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt w biegu bez kozłowania piłki)
 - ✓ podania i chwytury oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu
 - ✓ gra szkolna
 - **Mini piłka ręczna**
 - ✓ rzut na bramkę z biegu;
 - ✓ podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - ✓ chwytury piłki półgórne
 - ✓ kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej
 - ✓ gra szkolna
 - **Mini piłka siatkowa** –
 - ✓ odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach;
 - ✓ zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki
 - ✓ gra szkolna

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

Wymagania edukacyjne klasa 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 (wg MTSF)
 - Giętkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
 - Skok w dal z miejsca (wg MTSF)
 - Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (wg MTSF)
 - Pomiar siły względnej (wg MTSF): zwis na ugiętych rękach – dziewczynki; podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera (bieg ciągły przez 12 minut)
 - Beep Test
4. Umiejętności ruchowe:
 - **Gimnastyka**
 - ✓ stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją
 - ✓ łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - ✓ ćwiczenia równoważne na ławeczce: pozycja gimnastyczna, marsz z przyborem, obrót, płas lewą i prawą nogą, przysiad,
 - ✓ piramida dwójkowa, trójkowa
 - **Pilka 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
 - ✓ gra właściwa /przepisy gry /
 - **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
 - ✓ gra właściwa / przepisy gry /
 - **Pilka ręczna**
 - ✓ rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym i po podaniu od współwiczającego,
 - ✓ poruszanie się w obronie (strefa),
 - ✓ kozłowanie piłki słalomem ze zmianą reki kozłującej
 - ✓ gra właściwa / przepisy gry /

- **Pilka siatkowa**

- ✓ łączone odbicia piłki sposobem obręcz górnym i dolnym w parach;
- ✓ zagrywka sposobem dolnym z 8 m od siatki
- ✓ zagrywka sposobem górnym z 6 m od siatki.
- ✓ gra właściwa / przepisy gry /

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)
- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia. Układa plan dnia sprzyjający zdrowiu psychicznemu i fizycznemu
- Uczeń umie przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę.

Wymagania edukacyjne klasa 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 (**kontrola**)
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - Giętkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
 - Skok w dal z miejsca (wg MTSF)
 - Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (wg MTSF)
 - Pomiar siły względnej (wg MTSF): zwis na ugiętych rękach – dziewczynki; podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera (bieg ciągły przez 12 minut)
 - Beep Test
4. Umiejętności ruchowe:
 - **Gimnastyka**
 - ✓ stanie na rękach przy drabinkach bez asekuracji
 - ✓ łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - ✓ ćwiczenia równoważne na ławeczce: pozycja gimnastyczna, marsz z przyborem, obrót, płas lewą i prawą nogą, przysiad,
 - ✓ piramida dwójkowa, trójkowa
 - **Pilka 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
 - ✓ elementy gry bramkarza
 - ✓ gra właściwa /przepisy gry /
 - **Koszykówka**
 - ✓ zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza
 - ✓ podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
 - ✓ rzut do kosza z dwutaktu z prawej i lewej strony kosza
 - ✓ gra właściwa / przepisy gry /
 - **Pilka ręczna**
 - ✓ rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym i po podaniu od współwiczającego,
 - ✓ poruszanie się w obronie (strefa),
 - ✓ kozłowanie piłki slalomem ze zmianą reki kozłującej
 - ✓ Podania piłki w biegu ze zmianą pozycji
 - ✓ gra właściwa / przepisy gry /

- **Pilka siatkowa**

- ✓ łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach;
- ✓ zagrywka sposobem dolnym z 8 m od siatki
- ✓ zagrywka sposobem górnym z 8 m od siatki.
- ✓ blok pojedynczy
- ✓ gra właściwa / przepisy gry /

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)
- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia. Układa plan dnia sprzyjający zdrowiu psychicznemu i fizycznemu
- Uczeń umie przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę.