

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

STOPIEŃ CELUJĄCY - 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. Aktywność fizyczną (**kontrola**)

- diagnoza sprawności fizycznej test „Sportowe Talenty”
- 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 z różnych pozycji wyjściowych;
- ✓ dowolny układ gimnastyczny lub taneczny
- ✓ 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 z miejsca (piłka jest nieruchoma)
- ✓ gra szkolna

Mini koszykówka

- ✓ kozłowanie piłki w miejscu ze zmianą ręki
- ✓ rzut do kosza z miejsca
- ✓ podania i chwyt oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
- ✓ gra uproszczona i szkolna

Mini piłka ręczna

- ✓ rzut piłki do bramki z miejsca
- ✓ podanie jednorącz półgórne z miejsca,
- ✓ kozłowanie piłki w miejscu i biegu ze zmianą ręki kozłującej
- ✓ gra uproszczona i szkolna

Mini piłka siatkowa –

- ✓ odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach;
- ✓ odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach

5. Wiadomości:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała

6. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych

7. Edukacja zdrowotna

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych
- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży

Wymagania edukacyjne klasa V i VI szkoły podstawowej

W klasach V i 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. Aktywność fizyczną (**kontrola**)

- diagnoza sprawności fizycznej test „Sportowe Talenty”
- 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
- ✓ przeprowadza rozgrzewkę

Gimnastyka

- ✓ przewrót w przód i tył z różnych pozycji wyjściowych;
- ✓ dowolny układ gimnastyczny lub taneczny
- ✓ wykonuje inne ćwiczenia zwinnościowo akrobatyczne (stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem)

Mini piłka nożna

- ✓ prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku
- ✓ uderzenie piłki na bramkę w ruchu (piłka jest nieruchoma)
- ✓ gra szkolna

Mini koszykówka

- ✓ kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się;
- ✓ rzut do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt)
- ✓ podania i chwyt oburącz przed klatki piersiowej w marszu i ruchu
- ✓ gra uproszczona i szkolna

Mini piłka ręczna

- ✓ rzut piłki do bramki w ruchu
- ✓ podanie piłki jednorącz w ruchu
- ✓ kozłowanie piłki w miejscu i biegu ze zmianą ręki kozłującej
- ✓ gra uproszczona i szkolna

Mini piłka siatkowa

- ✓ odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach;
- ✓ rozgranie piłki na trzy
- ✓ zagrywka ze zmniejszonej odległości

gry i zabawy

- ✓ rzuty i chwyt ringo
- ✓ zabawa Serso

5. Wiadomości:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała

6. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych

7. Edukacja zdrowotna

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych
- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży

Wymagania edukacyjne klasa VII - VIII szkoły podstawowej

W klasach VII -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**)

- diagnoza sprawności fizycznej test „Sportowe Talenty”
- Elementy gier zespołowych
- rywalizacja międzyszkolna (zawody sportowe)

4. Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka

- ✓ stanie na rękach lub na głowie przy drabinkach bez asekuracji
- ✓ łączone formy przewrotów w przód i w tył,
- ✓ planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny i taneczny
- ✓ piramida dwójkowa, trójkowa

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
- ✓ 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 /
- ✓ obrona każdy swego

Piłka ręczna

- ✓ rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym i po podaniu od współwiczającego,
- ✓ poruszanie się w obronie (strefa),
- ✓ kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki kozłującej
- ✓ podania piłki w biegu ze zmianą pozycji
- ✓ gra właściwa / przepisy gry i sędziowanie/

Piłka siatkowa

- ✓ łączone odbicia piłki sposobem obręcz górnym i dolnym w parach;
- ✓ zagrywka sposobem dolnym i górnym z 8 m od siatki
- ✓ zbitcie i odbiór piłki
- ✓ blok pojedynczy
- ✓ gra właściwa / przepisy gry i sędziowanie /
- ✓ prawidłowe ustawienie na boisku w ataku i obronie

5. Wiadomości:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała

6. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
- potrafi zachować się w sytuacji urazów i wypadków

7. Edukacja zdrowotna

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych
- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych, omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny