

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w kl. IV, zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 14 lutego 2017r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

Wymagania edukacyjne 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 sek
 - Gibkość – skłon tułowia w przód
 - 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 wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, klęk podparty, leżenie przewrotne)
 - Mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy PN i LN,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - Mini koszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podanie oburącz z przed klatki piersiowej w marszu,
 - Mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - Mini piłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
5. Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne),
 - 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.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w kl. V, zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 14 lutego 2017r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

Wymagania edukacyjne 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 wykonane w czasie 30 sekund (według MTSF),
 - Gibkość – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF),
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.
4. Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka:
 - Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
 - Podpór łukiem 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 nieruchoma),
 - 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),
 - Mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z miejsca,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - Mini piłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym – z 3-4m 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.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w kl. VI, zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 14 lutego 2017r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

Wymagania edukacyjne w klasie 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 sek
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia.
 - 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 prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu,
 - Mini koszykówka:
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
 - podanie oburącz z przed klatki piersiowej kozłem w 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:
 - odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 4-5m od siatki,
5. Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne),
 - Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w kl. VII, zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 14 lutego 2017r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

Wymagania edukacyjne 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 sek
 - Gibkość – skłon tułowia w przód
 - Skok w dal z miejsca
 - Bieg ze startu wysokiego na 60 m
 - Bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m z przenoszeniem klocków
 - Pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
 - Biegi długie
 - na dystansie 800m – dziewczęta
 - na dystansie 1000m - chłopcy
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.
4. Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach.
 - łączone formy przewrotów w przód i 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,
 - podanie oburącz z przed 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,
 - Piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym i 5-6m od siatki,
5. Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne),
 - Uczeń oblicza wskaźnik BMI, interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odp ustna)
 - Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w kl.VIII, zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 14 lutego 2017r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

Wymagania edukacyjne w klasie 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 wykonane w czasie 30 sekund (według MTSF),
 - Gibkość – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF),
 - Skok w dal z miejsca (wg MTSF),
 - Bieg ze startu wysokiego na 50m (wg MTSF),
 - Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków (wg MTSF),
 - Pomiar siły względnej (wg MTSF):
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - Biegi przedłużone (wg MTSF):
 - na dystansie 800m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000m – chłopcy,
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.
4. Umiejętności ruchowe:
 - Piłka Nożna:
 - zwód pojedynczy przodem z piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
 - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - Koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem z piłką i rzutu do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podanie oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - Piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem z piłką i podając od współwiczającego,
 - Piłka siatkowa:
 - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
 - zagrywka sposobem dolnym z odległości 6m od siatki.
5. Wiadomości:
 - Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowych (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 (odpowiedzi ustne lub pisemny test).