

WYCHOWANIE FIZYCZNE-

Wymagania szczegółowe w klasach IV- VIII szkoły podstawowej

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 – skłon 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,

♣–mini piłka 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.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- ♣–uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- ♣–uczeń zna nową piramidę żywienia.

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 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 jest 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 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.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- ♣–uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
- ♣–uczeń zna zasady hartowania.

Wymagania szczegółowe 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 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 prawą 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.

- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- ♣–uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
- ♣–uczeń zna przyczyny otyłości.

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 – skłon 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:
 - 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 wysoku 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 (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

♣—uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),

♣—uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

♣—uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,

♣—uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego :

W. Polakowska, K. Polaszek, R. Żuchowski, M. Laskowski, A. Męcikalski, R. Pilcek, D. Stojak

Wymagania szczegółowe 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 wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

♣–gibkość – skłon 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 [opis i kryteria w aneksie],

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 (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

♣–uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,

♣–uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego :

W. Polakowska, K. Polaszek, R. Żuchowski, M. Laskowski, A. Męcikałski, R. Pilcek, D. Stojak