

## Wychowanie fizyczne

### 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 30s (wg MTSF)
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg 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)
  - **minipiłka nożna:**
  - ✓ Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
  - ✓ Uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
  - **minikoszykówka:**
  - ✓ Kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
  - ✓ Podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
  - **minipiłka ręczna:**
  - ✓ Rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
  - ✓ Podania jednorącz półgórne w marszu,
  - **minipiłka siatkowa:**
  - ✓ Odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
5. Wiadomości:
  - Uczeń zna podstawowe przepisy minigier 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.

## Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
  - Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
  - Sprawność fizyczna (kontrola):
    - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF)
    - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg 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
  - **Minipiłka 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),
  - **Minikoszykówka:**
    - ✓ Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
    - ✓ Rzut do kosza z biegu,
  - **Minipiłka ręczna:**
    - ✓ Rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
    - ✓ Podania jednorącz półgórnie biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - **Minipiłka siatkowa:**
    - ✓ Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
    - ✓ Zagrywka sposobem dolnym z 4- 5 m od siatki,
5. Wiadomości:
- Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,
  - Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
  - Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

## 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 30s ( wg MTSF )
  - Gibkość – skłon 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 4 x 10 m z przenoszeniem klacków ( wg MTSF )
  - Pomiar siły względnej ( wg MTSF )  
Zwis na ugiętych rękach na drążku dziewczęta, podciąganie na drążku chłopcy
  - Biegi przedłużone – 800 m dziewczęta i 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 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 wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
    - ✓ Poruszanie się w obronie ( w strefie )
  - **Piłka siatkowa:**
    - ✓ Łączone odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
    - ✓ Zagrywka sposobem dolnym z odległości 5 – 6 m od siatki
5. Wiadomości:
  - Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
  - Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,

- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.