

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla klas 4-8 szkoły podstawowej.

Na podst. „Programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej” K. Warchoła.

Wymagania szczegółowe dla klas 4 szkoły podstawowej

- 1). Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
- 2). Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
- 3). 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 – Próba Ruffiera.
- 4). Umiejętności ruchowe :
 - gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji (np. postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i 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,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicia 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,
 - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Nauczyciel ocenia ucznia co najmniej 2-3 razy w semestrze z aktywności fizycznej i umiejętności ruchowych (do wyboru w zależności od liczby realizowanych dyscyplin sportowych). Ocena z wiadomości (do wyboru) 1 – 2 w roku szkolnym.

Wymagania szczegółowe dla klas 5 szkoły podstawowej

1). Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.

2). Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

3). Sprawność fizyczna (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (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:

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

· minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu.

· 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),

· minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu,
- podanie jednorącz półgórne w biegu,

· minipiłka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym (3-4 m od siatki).

5). Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub test),
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowieź ustna.)
- uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Nauczyciel ocenia ucznia co najmniej 2-3 razy w semestrze aktywności fizycznej i umiejętności ruchowych (do wyboru w zależności od liczby realizowanych dyscyplin sportowych). Ocena z wiadomości (do wyboru) 1 – 2 w roku szkolnym.

Wymagania szczegółowe klas 6 szkoły podstawowej

- 1). Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
- 2). Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
- 3). Sprawność fizyczna (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (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 prawą i lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana przez współwiczającego),
 - mini koszykówka:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicia sposobem oburącz dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 4 – 5 m od siatki.
- 5). Wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub test),
 - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

Nauczyciel ocenia ucznia co najmniej 2-3 razy w semestrze z aktywności fizycznej i umiejętności ruchowych (do wyboru w zależności od liczby realizowanych dyscyplin sportowych). Ocena z wiadomości (do wyboru) 1 – 2 w roku szkolnym.

Wymagania szczegółowe klas 7 szkoły podstawowej

1). Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.

2). Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

3). Sprawność fizyczna (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg. MTSF),
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg. MTSF),
- skok w dal z miejsca (wg. MTSF)
- bieg ze startu wysokiego na 50 m (wg. MTSF),
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków (wg. MTSF),

· pomiar siły względnej (wg. MTSF):

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- pociąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

· biegi przedłużone (wg. 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 wyskoku 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 z pomocą siatki centylowej,
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

Nauczyciel ocenia ucznia co najmniej 2-3 razy w semestrze z aktywności fizycznej i umiejętności ruchowych (do wyboru w zależności od liczby realizowanych dyscyplin sportowych). Ocena z wiadomości (do wyboru) 1 – 2 w roku szkolnym.

Wymagania szczegółowe klas 8 szkoły podstawowej

1). Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.

2). Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

3). Sprawność fizyczna (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg. MTSF),
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg. MTSF),
- skok w dal z miejsca (wg. MTSF),
- bieg ze startu wysokiego na 50 m (wg. MTSF),
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków (wg. MTSF),

· pomiar siły względnej (wg. MTSF):

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- pociąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

· biegi przedłużone (wg. 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:

- przerzut bokiem,
- „piramidy” dwójkowe,

· piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenia na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

· koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem z 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: (uczeń)

- 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).

Nauczyciel ocenia ucznia co najmniej 2-3 razy w semestrze z aktywności fizycznej i umiejętności ruchowych (do wyboru w zależności od liczby realizowanych dyscyplin sportowych). Ocena z wiadomości (do wyboru) 1 – 2 w roku szkolnym.

Zespół Wychowania Fizycznego