

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY
PODSTAWOWEJ

KLASY 4 – 8

Wymagania szczegółowe dla klasy 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 30 s (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

Wymagania szczegółowe dla klas 5

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. Sprawność fizyczna (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżeniem 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”,
 - Mini piłka 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),
 - mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - mini piłka 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 (j.w.)
 - uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Wymagania szczegółowe klasa 6

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 (j.w.)
 - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

Wymagania szczegółowe klasa 7

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 test),
 - Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik z pomocą siatki centylowej

- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (j.w.)

Wymagania szczegółowe klasa 8

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 wysokości 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).