

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA 5

W klasie 5 kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w czasie 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)
  - wytrzymałość – bieg na 800m dziewcząt i 1000m chłopców (wg MTSF)
  - koordynacja ruchowa – bieg wahadłowy (wg MTSF)
  - moc – skok w dal z miejsca (wg MTSF)
  - szybkość – bieg ze startu wysokiego na 50m (wg MTSF)
4. Umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka – przewrót w przód z postawy do postawy
  - piłka nożna – prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą, uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy
  - koszykówka – kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej, podania oburącz sprzed klatki piersiowej w truchcie, rzut z biegu (dwutakt)
  - piłka ręczna – rzut z wyskoku do bramki, podanie jednorącz półgórne w truchcie, prowadzenie piłki w parach
  - piłka siatkowa – odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie, zagrywka sposobem dolnym, odbicia piłki w parach
  - LA – rzut małą piłką z rozbiegu, bieg krótki ze startu niskiego
5. Wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
  - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
  - uczeń zna wszystkie próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, potrafi je samodzielnie przeprowadzić i zinterpretować własny wynik
  - uczeń definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
  - uczeń potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego