**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASA IV PSP**

**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 (według MTSF),
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.

1. 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.

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASA VII PSP**

**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 (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 na zwisie na drążku – chłopcy

* biegi przedłużone (według MTSF):

- na dystansie 800m – dziewczęta

- na dystansie 1000m – chłopcy

* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

1. 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 współćwiczącego,

- podania piłki 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 współćwiczącego

- 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).

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASA V PSP**

**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 ciągu 30s (według MTSF),
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

1. 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:

- odbicia piłki oburącz sposobem 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.

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASA VIII PSP**

**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 ciągu 30s (według MTSF),
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
* skok w dal z miejsca (według MTSE),
* bieg ze startu wysokiego na 50m (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 na zwisie na drążku – chłopcy

* biegi przedłużone (według MTSF):

- na dystansie 800m – dziewczęta

- na dystansie 1000m – chłopcy,

* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,

1. 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 współćwiczącego,

- 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 współćwiczącego,

- 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 negatywny 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).