

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasach V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w nowej podstawie programowej 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 30 s (według MTFS),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższeniem (według MTFS),
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.
- 4) Umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - ✓ przewrót w przód,
 - ✓ podpór łukiem leżąc tyłem (mostek),
 - ✓ skok rozkroczny przez kozła (wysokość kozła 90 cm)
 - ✓ stanie na RR (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic)
 - mini piłka nożna:
 - ✓ prowadzenie piłki między tyczkami prawą lub lewą nogą,
 - ✓ uderzenie piłki prostym podbiciem (piłka w ruchu),
 - ✓ przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy od partnera,
 - mini piłka koszykowa:
 - ✓ koźlowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki koźlującej i kierunku poruszania się,
 - ✓ chwyt i podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu,
 - ✓ rzut do kosza oburącz po wykonaniu 2 kroków (rytm dwutaktu)
 - mini piłka ręczna:
 - ✓ koźlowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki koźlującej i kierunku poruszania się,
 - ✓ chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne w ruchu,
 - ✓ rzut na bramkę z biegu po wykonaniu 3 kroków,
 - mini piłka siatkowa:
 - ✓ odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - ✓ zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,
 - pływanie:
 - ✓ 50 m kraulem na piersiach,
 - ✓ 50 m kraulem na grzbiecie,
 - ✓ 50 m stylem klasycznym,
 - ✓ nurkowanie połączone z wyławianiem przedmiotów z dna basenu.
 - Lekkoatletyka:
 - ✓ 60 m – dziewczęta/chłopcy,
 - ✓ 800 m – dziewczęta,
 - ✓ 800 m – chłopcy,
 - ✓ Skok w dal - dziewczęta/chłopcy,
 - ✓ Rzut piłeczką palantową - dziewczęta/chłopcy.
- 5) Wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia w dług WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - uczeń zna Test Coopera, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.