

# WYMAGANIA PROGRAMOWE

## WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V

W klasie V szkoły podstawowej diagnozujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (diagnoza i 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
- leżenie przewrotne i przerzutne
- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, klęk podparty, przewrót w przód, przewrót w tył, leżenie przewrotne i przerzutne)

### **MINI PIŁKA RĘCZNA:**

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

### **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 SIATKOWA:**

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach
- zagrywka sposobem dolnym 3-4 m od siatki

### **MINI PIŁKA NOŻNA:**

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)

### LEKKOATLETYKA:

- technika startu niskiego- bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu
- skok w dal z miejsca z odbicia obunóż
- skok w dal z odbicia z jednej nogi z rozbiegu (sposobem naturalnym)-pomiar odległości
- technika rzutu piłeczką palantową- rzut na odległość z pomiarem
- rzut piłką lekarską 2-3kg oburącz w tył zza głowy z miejsca- pomiar odległości
- technika skoku wzwyż sposobem nożycowym- pomiar wysokości

#### 5. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie zdrowia, sprawności fizycznej oraz rozwoju fizycznego
- uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje swój wynik