

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA IV

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. systematyczny udział, zaangażowanie i aktywność w trakcie zajęć
3. umiejętności ruchowe:

Piłka ręczna:

- chwyt oburącz i podania piłki jednorącz półgórnie w marszu
- rzut jednorącz na bramkę z kilku kroków marszu

Siatkówka:

- podrzut i chwyt piłki w „koszyczku”
- odbicie sposobem górnym nad sobą po własnym podrzucie

Koszykówka:

- rzut do kosza z miejsca
- kozłowanie z zatrzymaniem na jedno tempo i rzutem do kosza

Piłka nożna:

- uderzenie piłki na bramkę wewn. częścią stopy z miejsca
- prowadzenie piłki wewn. częścią stopy prawą lub lewą nogą

Gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- układ gimnastyczny – przewrót w przód, leżenie przewrotne i przerzutne
- siady z leżenia tyłem w czasie 30”

Lekkoatletyka:

- technika biegu szybkiego na dystansie 40-60m
- rozłożenie sił na dystansie 600-800m
- technika skoku w dal z rozbiegu techniką naturalną
- technika rzutu piłeczką palantową

Tenis stołowy:

- technika odbicia piłeczki forehandem lub backhandem

KLASA V

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

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. systematyczny udział, zaangażowanie i aktywność w trakcie zajęć
3. umiejętności ruchowe:

Piłka ręczna:

- chwyt i podania piłki jednorącz w marszu dowolną ręką
- rzut jednorącz na bramkę z biegu

Koszykówka:

- koźlowanie piłki w biegu slalomem PR i LR
- podania piłki w biegu
- rzut z biegu z dowolnej strony

Piłka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem górnym nad sobą
- odbicia piłki sposobem dolnym po podaniu od partnera
- zagrywka sposobem dolnym z odległości 4-5m.

Piłka nożna:

- prowadzenie piłki PN i LN dowolnym sposobem
- uderzenia piłki na bramkę z miejsca dowolnym sposobem

Gimnastyka:

- układ gimnastyczny (przewrót w przód, przewrót w tył, waga przodem, mostek)
- układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce (marsz na palcach, obrót, przysiad, leżenie przewrotne)
- siady z leżenia tyłem w czasie 30"

Lekkoatletyka:

- technika biegu szybkiego na dystansie 50-60m
- rozłożenie sił na dystansie 600-800m
- technika skoku w dal z rozbiegu techniką naturalną
- technika rzutu piłeczką palantową
- umiejętność wykonania ćwiczeń o charakterze ogólnorozwojowym (rozgrzewka)

Tenis stołowy:

- serwis piłki forhendem

Klasa VI

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. systematyczny udział, zaangażowanie i aktywność w trakcie zajęć
3. umiejętności ruchowe:

Piłka ręczna:

- podania piłki jednorącz w biegu dowolną ręką
- rzut piłki jednorącz na bramkę z biegu po kozłowaniu

Koszykówka:

- kozłowanie piłki slalomem PR i LR zakończone rzutem z biegu z P i L strony
- podania piłki kozłem w biegu
- rzut z biegu po kozłowaniu zakończony rzutem do kosza z L i P strony

Piłka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach
- zagrywka sposobem tenisowym z 6-7m

Piłka nożna:

- prowadzenie piłki PN i LN ze zmianą kierunku poruszania się
- uderzenia piłki na bramkę po prowadzeniu

Gimnastyka:

- układ gimnastyczny (przewrót w przód i tył, stanie na rękach, przerzut bokiem, waga przodem)
- siady z leżenia tyłem w czasie 30"
- siła RR na drążku w zwisie

Lekkoatletyka:

- technika biegu szybkiego na dystansie
- rozłożenie sił na dystansie 600-800m
- technika skoku w dal z rozbiegu techniką naturalną
- technika rzutu piłeczką palantową
- umiejętność wykonania ćwiczeń o charakterze ogólnorozwojowym (rozgrzewka)
- umiejętność rozłożenia sił w biegu ciągłym w czasie 12 minut Test Coopera

Tenis stołowy:

- serwis piłki forhendem i bekhendem

Pływanie:

-dokładanka w st.grzbietowym

- sprawdzian umiejętności pływania stylem grzbietowym

- dokładanka w kraulu

- sprawdzian umiejętności pływania kraulem

KLASA VII

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1.postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2.systematyczny udział, zaangażowanie i aktywność w trakcie zajęć

3. umiejętności ruchowe:

Piłka ręczna

- rzut na bramkę z wyskoku

- podania jednorącz kozłem w biegu w dwójkach

Koszykówka

- rzut do kosza z biegu po podaniu współwiczającego

- podania i chwytę piłki zakończone rzutem z dwutaktu

Siatkówka

- odbicia sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę

- zagrywka sposobem górnym z 7m

Piłka nożna

- zwód pojedynczy z piłką

- prowadzenie piłki w różnych kierunkach wewn. częścią stopy

- uderzenie na bramkę z wymianą podań

Gimnastyka

- stanie na rękach przy drabinkach

- przerzut bokiem

- siady z leżenia tyłem w czasie 30"

Lekkoatletyka:

- technika biegu szybkiego na dystansie 60m
- rozłożenie sił na dystansie 800-1000m
- technika skoku w dal z rozbiegu techniką naturalną
- rzut piłką lekarską 3 kg
- umiejętność wykonania ćwiczeń o charakterze ogólnorozwojowym (rozgrzewka)
- umiejętność rozłożenia sił w biegu ciągłym w czasie 12 minut Test Coopera

Tenis stołowy:

- odbicia piłki forhendem i bekhendem

KLASA VIII

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1.postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
- 2.systematyczny udział, zaangażowanie i aktywność w trakcie zajęć
3. umiejętności ruchowe:

Piłka ręczna :

- rzut na bramkę z wyskoku
- podania piłki jednorącz ze współwiczającym (górne , półgórne , kozłem)
- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy

Koszykówka :

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem
- rzut do kosza z dwutaktu po podaniu kozłem od współwiczającego

Siatkówka:

- zagrywka sposobem górnym z 7m
- odbicia sposobem górnym i dolnym w dwójkach przez siatkę (w miejscu lub wzdłuż siatki)
- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym

Piłka nożna

- uderzenia na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
- prowadzenia piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

Gimnastyka :

- przewrót w przód , przewrót w tył

- przerzut bokiem

- stanie na rękach

Lekkoatletyka:

-technika biegu szybkiego na dystansie 60m

- rozłożenie sił na dystansie 800-1000m

- technika skoku w dal z rozbiegu techniką naturalną

- rzut piłką lekarską 3 kg

- umiejętność wykonania ćwiczeń o charakterze ogólnorozwojowym (rozgrzewka)

-umiejętność rozłożenia sił w biegu ciągłym w czasie 12 minut Test Coopera

Tenis stołowy:

-gra 1x1