# Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w kl. IV, zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 14 lutego 2017r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

**Wymagania edukacyjne w klasie IV szkoły podstawowej.**

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 30 sek
* Gibkość – skłon tułowia w przód
* 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 wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne)

* Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy PN i LN,

- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

* Mini koszykówka:

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

- podanie oburącz z przed 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,

1. Wiadomości:

* Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne),
* Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,
* Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

# Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w kl. V, zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 14 lutego 2017r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

**Wymagania edukacyjne w klasie V szkoły podstawowej.**

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 wykonane w czasie 30 sekund (według MTSF),
* Gibkość – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg 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 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 miejsca,

- podanie jednorącz półgórne w biegu,

* Mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym – z 3-4m 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 edukacyjne z wychowania fizycznego w kl. VII, zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 14 lutego 2017r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

**Wymagania edukacyjne w klasie VII szkoły podstawowej.**

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 30 sek
* Gibkość – skłon tułowia w przód
* Skok w dal z miejsca
* Bieg ze startu wysokiego na 60 m
* Bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m z przenoszeniem klocków
* Pomiar siły względnej:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy

* Biegi długie

- 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 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,

- podanie oburącz z przed 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 i 5-6m od siatki,

1. Wiadomości:

* Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne),
* Uczeń oblicza wskaźnik BMI, interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odp ustna)
* Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia

# Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w kl.VIII, zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 14 lutego 2017r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

**Wymagania edukacyjne w klasie VIII szkoły podstawowej.**

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 wykonane w czasie 30 sekund (według MTSF),
* Gibkość – skłony tłuowia w przód z podwyższenia (wg MTSF),
* Skok w dal z miejsca (wg MTSF),
* Bieg ze startu wysokiego na 50m (wg MTSF),
* Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków (wg MTSF),
* Pomiar siły względnej (wg MTSF):

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

* Biegi przedłużone (wg 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 z piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy

- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* Koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem z piłką i rzutu do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,

- podanie oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* Piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem z piłką i podając od współćwiczącego,

- poruszanie się w obronie (każdy swego),

* Piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,

- zagrywka sposobem dolnym z odległości 6m od siatki.

5. wiadomości:

* Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowych (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).