

Wymagania szczegółowe 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):
 - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy, a służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
 - skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - **mini piłka nożna:**
prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - **mini koszykówka:**
kożłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kożłującej,
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,
 - **lekkoatletyka:**
bieg krótki na dystansie 50m,
bieg długi na dystansie 300m.
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne),
 - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne),
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,

Wymagania szczegółowe 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):
 - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy, a służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
 - skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - **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:**
koźłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki koźlującej i kierunku
poruszania się,
rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez koźłowania
piłki),
 - **mini piłka ręczna:**
rzut na bramkę z biegu,
podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - **mini piłka siatkowa:**
odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,
 - **lekkoatletyka:**
bieg krótki na dystansie 50m,
bieg długi na dystansie 400m.
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
 - uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
 - uczeń zna zasady hartowania.

Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI 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):
 - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy, a służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
 - skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - **mini piłka nożna:**
prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
 - **mini koszykówka:**
podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
 - **mini piłka ręczna:**
rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
podanie jednorącz półgórnie w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - **mini piłka siatkowa:**
odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,
 - **lekkoatletyka:**
bieg krótki na dystansie 50m,
bieg długi na dystansie 500m.
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych,
 - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
 - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
 - uczeń zna przyczyny otyłości.

Wymagania szczegółowe 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):
 - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy, a służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
 - skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - **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 współwiczającego, podania oburącz 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 współwiczającego, 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,
 - **lekkoatletyka:**
bieg krótki na dystansie 50m,
bieg długi na dystansie 600m.
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
 - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
 - uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

Wymagania szczegółowe 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):
 - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy, a służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
 - skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - **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 współwiczającego, podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - **piłka ręczna:**
rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego, poruszanie się w obronie „każdy swego”,
 - **piłka siatkowa:**
wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,
 - **lekkoatletyka:**
bieg krótki na dystansie 50m,
bieg długi na dystansie 800m.
- 5) wiadomości:
 - wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy,
 - zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
 - wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
 - uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.