

Szczegółowe wymagania dydaktyczne z wychowania fizycznego.

Grzegorz Majcherczyk

Klasa V SP

Rok szkolny 2018/2019

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 mm brzucha – siady z leżenia tyłem wyk. w czasie 30 sek. (MTSF)
  - Gibkość- skłon tułowia w przód z podwyższenia (MTSF)
  - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu –Test Coopera
4. Umiejętności ruchowe:
  - Gimnastyka (przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - Podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”
5. Minipiłka nożna:
  - Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą
  - Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka nieruchoma)
6. Minikoszykówka:
  - Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się
  - Rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z msc bez kozłowania piłki)
7. Minipiłka ręczna:
  - Rzut na bramkę z biegu
  - Podanie jednorącz półgórne w biegu
8. Minipiłka siatkowa:
  - Odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach

- Zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki.

9. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odp ustnie lub test)
- Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (ustnie lub pisemnie)
- Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Kryteria na poszczególne stopnie zgodne z Szkolnym Systemem Oceniania oraz PZO.