

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KL V SP GIERAŁTOWICE

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie lekcji.
3. Sprawność fizyczną:
 - siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF)
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Próba Ruffiera)
4. Umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu
 - stanie na rękach przy drabinkach
 - układ gimnastyczny wg własnej inwencji
 - mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku ruchu
 - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem
 - podanie i przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu
 - mini koszykówka:
 - kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej w biegu, zmiana kierunku ruchu
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu, chwyt piłki
 - mini siatkówka:
 - odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym
 - zagrywka sposobem górnym
 - mini piłka ręczna:
 - podania i chwyt piłki półgórne i z kozłem
 - kozłowanie piłki w marszu i w biegu ze zmianą tempa i kierunku ruchu
 - rzut na bramkę po podaniu
5. Wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
 - uczeń zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
 - uczeń zna metody i zasady hartowania organizmu