

# WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASACH IV-VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

## W klasach IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w nowej podstawie programowej 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 s (według MTFS),
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższeniem (według MTFS),
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera.
- 4) Umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - ✓ przewrót w przód,
    - ✓ podpór łukiem leżąc tyłem (mostek),
    - ✓ skok rozkroczny przez kozła ( wysokość kozła 90 cm),
  - mini piłka nożna:
    - ✓ prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
    - ✓ uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
  - mini piłka koszykowa:
    - ✓ kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - ✓ chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w marszu,
    - ✓ rzut do kosza oburącz po wykonaniu 1 kroku,
  - mini piłka ręczna:
    - ✓ kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - ✓ chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne w miejscu i w marszu,
    - ✓ rzut na bramkę jednorącz z marszu po wykonaniu 3 kroków,
  - mini piłka siatkowa:
    - ✓ przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym (piłka jest dorzucana od partnera),
    - ✓ zagrywka dolna z piłki trzymanej – 2-3 m od siatki,
  - pływanie:
    - ✓ 25 m kraulem na piersiach,
    - ✓ 25 m kraulem na grzbiecie,
    - ✓ 25 m stylem klasycznym,
  - Lekkoatletyka:
    - ✓ 60 m – dziewczęta/chłopcy,
    - ✓ 800 m – dziewczęta,
    - ✓ 800 m – chłopcy,
    - ✓ Skok w dal - dziewczęta/chłopcy,
    - ✓ Rzut piłeczką palantową - dziewczęta/chłopcy.
- 5) Wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie je interpretuje własny wynik.

## W klasach V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w nowej podstawie programowej 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 s (według MTFS),
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższeniem (według MTFS),
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.

4) Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - ✓ przewrót w przód,
  - ✓ podpór łukiem leżąc tyłem (mostek),
  - ✓ skok rozkroczny przez kozła ( wysokość kozła 90 cm)
  - ✓ stanie na RR (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic)
- mini piłka nożna:
  - ✓ prowadzenie piłki między tyczkami prawą lub lewą nogą,
  - ✓ uderzenie piłki prostym podbiciem (piłka w ruchu),
  - ✓ przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy od partnera,
- mini piłka koszykowa:
  - ✓ kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - ✓ chwyt i podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu,
  - ✓ rzut do kosza oburącz po wykonaniu 2 kroków (rytm dwutaktu)
- mini piłka ręczna:
  - ✓ kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - ✓ chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne w ruchu,
  - ✓ rzut na bramkę z biegu po wykonaniu 3 kroków,
- mini piłka siatkowa:
  - ✓ odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach,
  - ✓ zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,
- pływanie:
  - ✓ 50 m kraulem na piersiach,
  - ✓ 50 m kraulem na grzbiecie,
  - ✓ 50 m stylem klasycznym,
  - ✓ nurkowanie połączone z wyławianiem przedmiotów z dna basenu.
- Lekkoatletyka:
  - ✓ 60 m – dziewczęta/chłopcy,
  - ✓ 800 m – dziewczęta,
  - ✓ 800 m – chłopcy,
  - ✓ Skok w dal - dziewczęta/chłopcy,
  - ✓ Rzut piłeczką palantową - dziewczęta/chłopcy.

5) Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia w dług WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- uczeń zna Test Coopera, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**W klasach VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w nowej podstawie programowej**  
**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 s (według MTFS),
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższeniem (według MTFS),
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.

4) Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - ✓ przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
  - ✓ podpór łukiem leżąc tyłem (mostek),
  - ✓ skok rozkroczny przez kozła ( wysokość kozła 100 cm),
  - ✓ stanie na RR przy drabinkach,
  - ✓ przerzut bokiem,
- mini piłka nożna:
  - ✓ prowadzenie piłki między tyczkami prawą lub lewą nogą,
  - ✓ uderzenie piłki prostym podbiciem (piłka w ruchu),
  - ✓ przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy od partnera,

- ✓ strzał na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- mini piłka koszykowa:
  - ✓ kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - ✓ chwyt i podanie oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem z biegu,
  - ✓ rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
- mini piłka ręczna:
  - ✓ podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - ✓ kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - ✓ chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem w ruchu,
  - ✓ rzut na bramkę z wyskoku po wykonaniu 3 kroków,
  - ✓ rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
- mini piłka siatkowa:
  - ✓ wielokrotne odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach,
  - ✓ odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
  - ✓ zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,
- pływanie:
  - ✓ 50 m kraulem na piersiach,
  - ✓ 50 m kraulem na grzbiecie,
  - ✓ 50 m stylem klasycznym,
  - ✓ 25 m stylem motylkowym (uczniowie z innowacją programową),
  - ✓ wykonać nawroty zwykłe i koziołkowe do poznanych stylów,
  - ✓ przepłynąć pod wodą 10-15 m,
  - ✓ wykonać skok startowy ze słupka oraz start z wody,
  - ✓ nurkowanie połączone z wyławianiem przedmiotów z dna basenu.
- Lekkoatletyka:
  - ✓ 60 m – dziewczęta/chłopcy,
  - ✓ 800 m – dziewczęta,
  - ✓ 800 m – chłopcy,
  - ✓ Skok w dal - dziewczęta/chłopcy,
  - ✓ Rzut piłeczką palantową - dziewczęta/chłopcy.

5) Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

**W klasach VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w nowej podstawie programowej**  
**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 s (według MTFS),
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższeniem (według MTFS),
  - skok w dal z miejsca (według MTSF),
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m (według MTSF),
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według MTSF),
  - pomiar siły względnej (według MTSF),
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - biegi przedłużone (według MTSF),
    - na dystansie 800 m – dziewczęta
    - na dystansie 1000 m – chłopcy,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera;
- 4) Umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - ✓ łączone przewroty w przód i w tył,
    - ✓ podpór łukiem leżąc tyłem (mostek),
    - ✓ skok kuczny przez skrzynię,

- ✓ stanie na RR przy drabinkach,
- ✓ przerzut bokiem,
- ✓ wymyk i odmyk na drążku,
- ✓ ćwiczenia równoważne na ławeczce,
- mini 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,
- mini piłka koszykowa:
  - ✓ 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,
- mini piłka ręczna:
  - ✓ rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
  - ✓ poruszanie się w obronie (w strefie),
- mini piłka siatkowa:
  - ✓ łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
  - ✓ zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,
- pływanie:
  - ✓ 100 m kraulem na piersiach,
  - ✓ 100 m kraulem na grzbiecie,
  - ✓ 100 m stylem klasycznym,
  - ✓ 50 m stylem motylkowym (uczniowie z innowacją programową),
  - ✓ wykonać nawroty zwykłe i koziołkowe do poznanych stylów,
  - ✓ przepłynąć pod wodą 10-15 m,
  - ✓ wykonać skok startowy ze słupka oraz start z wody,
  - ✓ nurkowanie połączone z wyławianiem przedmiotów z dna basenu.
- Lekkoatletyka:
  - ✓ 100 m – dziewczęta/chłopcy,
  - ✓ 300 m – dziewczęta/chłopcy,
  - ✓ 600 m – dziewczęta,
  - ✓ 1000 m – chłopcy,
  - ✓ Skok w dal - dziewczęta/chłopcy,
  - ✓ Rzut oszczepem – dziewczęta (500 g)/chłopcy (600 g),
  - ✓ Pchnięcie kulą – dziewczęta (3 kg)/chłopcy (5 kg),
  - ✓ Rzut dyskiem – dziewczęta (0,75 kg)/chłopcy (1 kg).

5) Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

**W klasach VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w nowej podstawie programowej**  
**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 s (według MTFS),
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższeniem (według MTFS),
  - skok w dal z miejsca (według MTSF),
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m (według MTSF),
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według MTSF),
  - pomiar siły względnej (według MTSF),
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - biegi przedłużone (według MTSF),
    - na dystansie 800 m – dziewczęta
    - na dystansie 1000 m – chłopcy,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera;

#### 4) Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - ✓ łączone przewroty w przód i w tył,
  - ✓ podpór łukiem leżąc tyłem (mostek),
  - ✓ skok kuczny przez skrzynię,
  - ✓ stanie na RR przy drabinkach,
  - ✓ przerzut bokiem,
  - ✓ wymyk i odmyk na drążku,
  - ✓ ćwiczenia równoważne na ławeczce,
  - ✓ „piramida dwójkowa”,
- piłka nożna:
  - ✓ zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
  - ✓ prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- piłka koszykowa:
  - ✓ zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
  - ✓ podania oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- mini piłka ręczna:
  - ✓ rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
  - ✓ poruszanie się w obronie „krycie każdy swego”,
- piłka siatkowa:
  - ✓ wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
  - ✓ zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,
- pływanie:
  - ✓ 100 m kraulem na piersiach,
  - ✓ 100 m kraulem na grzbiecie,
  - ✓ 100 m stylem klasycznym,
  - ✓ 50 m stylem motylkowym (uczniowie z innowacją programową),
  - ✓ wykonać nawroty zwykłe i koziołkowe do poznanych stylów,
  - ✓ przepłynąć pod wodą 10-15 m,
  - ✓ wykonać skok startowy ze słupka oraz start z wody,
  - ✓ nurkowanie połączone z wyławianiem przedmiotów z dna basenu.
- Lekkoatletyka:
  - ✓ 100 m – dziewczęta/chłopcy,
  - ✓ 300 m – dziewczęta/chłopcy,
  - ✓ 600 m – dziewczęta,
  - ✓ 1000 m – chłopcy,
  - ✓ Skok w dal - dziewczęta/chłopcy,
  - ✓ Rzut oszczepem – dziewczęta (500 g)/chłopcy (600 g),
  - ✓ Pchnięcie kulą – dziewczęta (3 kg)/chłopcy (5 kg),
  - ✓ Rzut dyskiem – dziewczęta (0,75 kg)/chłopcy (1 kg).

#### 5) Wiadomości:

- Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowanie sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematyczności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).