

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego  
w Szkole Podstawowej nr 16 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1 w Gliwicach

1. Klasa IV

Umiejętności ruchowe w zakresie:

Lekka atletyka:

- technika wykonania startu niskiego,
- technika biegów krótkich ( 30m-40m),
- technika biegów długich ( 300m-400m),
- rzut piłeczka palantowa (bez pomiaru),
- rzut piłka lekarska 1 kg (w przód i tył).

Gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- układ gimnastyczny według własnej inwencji( postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne.)

Mini piłka koszykowa:

- kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą reki kozłującej,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu.

Mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie.

Mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
- podanie jednorącz półgórne w marszu.

Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy.

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.

2.Klasa V

Umiejętności ruchowe w zakresie:

#### Lekka atletyka:

- bieg ciągły ( 12 min.- test Coopera),
- technika startu niskiego , bieg ( 40m-50m),
- technika startu wysokiego, bieg (400m-600m),
- rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i z biegu,
- rzut piłką lekarską 1kg ( w przód i tył),
- skok w dal technika naturalną.

#### Gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- podpór łukiem leżąc tyłem ( mostek).

#### Mini piłka koszykowa:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmiana reki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosz z dwutaktu ( dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki).

#### Mini piłka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parch,
- zagrywka sposobem dolnym z 3-4m, od siatki.

#### Mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu,
- podanie jednorącz półgórne w biegu.

#### Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu ( piłka jest nieruchoma).

#### Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych ( odpowiedzi ustne lub pisemne),
- uczeń potrafi scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO,
- uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić, oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

### 3.Klasa VI

#### Umiejętności ruchowe w zakresie:

#### Lekka atletyka:

- bieg ciągły ( 12 min.- test Coopera),
- technika startu niskiego , bieg ( 50m-60m),
- technika startu wysokiego, bieg (600m-800m),
- rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i z biegu,
- rzut piłką lekarską 2kg ( w przód i tył),
- skok w dal technika naturalną z rozbiegu.

#### Gimnastyka:

- przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- skok rozkroczny przez kozła,
- układ równoważny na ławeczce według własnej inwencji(przejścia , stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, , obroty zeskokami z ławeczki),
- układ gimnastyczny na ścieżce ( postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, przewrót w tył, podpór łukiem leżąc tyłem- mostek).

#### Mini piłka koszykowa:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
- rzut do kosza z dwutaktu z biegu.

#### Mini piłka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m, od siatki.

#### Mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.

#### Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu ( piłka jest dogrywana od współwiczającego).

#### Wiadomości:

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

#### 4.Klasa VII

#### Umiejętności ruchowe w zakresie:

#### Lekka atletyka:

- bieg ciągły ( 12 min.- test Coopera),
- skip A,B,C
- technika startu niskiego , bieg ( 60m-100m),
- technika startu wysokiego, bieg (600m-1000m),
- rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i z biegu,
- rzut piłką lekarską 2kg ( w przód i tył),
- skok w dal technika naturalną z rozbiegu.
- skok wzwyż techniką naturalną z miejsca i z rozbiegu.

#### Gimnastyka:

- przerzut bokiem z miejsca lub marszu,
- skok kuczny przez 4 części skrzyni,
- stanie na rękach,
- „piramida” dwójkowa,
- układ równoważny na ławeczce według własnej inwencji(przejścia , stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, , obroty zeskoki z ławeczki),
- układ gimnastyczny na ścieżce (stanie na rękach, przewrót w przód i w tył).

#### 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 siatkowa:

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m, od siatki.

#### 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 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.

#### Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych ( odpowiedzi ustne lub pisemne),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik pomocą siatki centylowej.

- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.

## 5. Klasa VIII

### Lekka atletyka:

- bieg ciągły ( 12 min.- test Coopera),
- skip A,B,C
- technika startu niskiego , bieg ( 60m-100m),
- technika startu wysokiego, bieg (600m-1000m),
- rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i z biegu,
- rzut piłką lekarską 2kg ( w przód i tył),
- skok w dal technika naturalną z rozbiegu,
- skok wzwyż techniką naturalną oraz „flopem” z rozbiegu,
- rzut oszczepem z krótkiego rozbiegu,
- pchnięcie kulą z miejsca,

### Gimnastyka:

- przerzut bokiem z miejsca lub marszu,
- skok kuczny przez 5 części skrzyni,
- wymyk na niskim drążku,
- stanie na rękach,
- „piramida” trójkowa,
- układ równoważny na ławeczce(przejścia , stania równoważne, przysiady równoważne, wspięcia na palce, , obroty zeskoki z ławeczki),
- układ gimnastyczny na ścieżce (stanie na rękach, przewrót w przód i w tył),

### Mini piłka koszykowa:

- 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,

### Mini piłka siatkowa:

- wystawianie piłki sposobem oburącz górnym
- zagrywka sposobem dolnym 6 m od siatki.

### Mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,

- poruszanie się w obronie „każdy swego”

Mini 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,

Wiadomości:

- uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy,
- uczeń na współczesne aplikacje treningowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.