

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasach IV-VII
w Zespole Szkolno- Przedszkolnym nr 1

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 obręcz 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.

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 zeskoki 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 kosz 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.

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

