

Wymagania edukacyjne dla ucznia klasy V szkoły podstawowej

Obszar aktywności	Wymagania
Postawa ucznia i kompetencje społeczne	Uczeń prezentuje prawidłową postawę oraz rozwija kompetencje społeczne poprzez współpracę i przestrzeganie zasad obowiązujących w grupie.
Systematyczny udział i aktywność	Uczeń regularnie uczestniczy w zajęciach i angażuje się w ich przebieg.
Sprawność fizyczna	Siła mięśni brzucha- uczeń wykonuje siady z leżenia tyłem w czasie 30 sekund (wg MTSF). Gibkość- skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF). Skok w dal z miejsca Bieg ze startu wysokiego na 50 m Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków(woreczków) Pomiar siły względnej :zwis na ugiętych rękach dziewczęta podciąganie w zwisie na drążku chłopcy Biegi przedłużone: na dystansie 800m dziewczęta na dystansie 1000m chłopcy Obowiązkowe próby sprawnościowe bieg wahadłowy 10 razy po 5 m służący pomiarowi zdolności szybkościowo- siłowo- koordynacyjnych. 20 - metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy- służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu. podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) służy pomiarowi zdolności siłowo – wytrzymałościowych całego ciała. Skok w dal z miejsca- służy pomiarowi skoczności i siły
Umiejętności ruchowe	Gimnastyka: - Uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. - Wykonuje podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”). Minipilka nożna: - Prowadzi piłkę wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą. - Uderza piłkę wewnętrznym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu. Minikoszykówka: - chwyta i podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w biegu. - Kozłuje piłkę w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku

Obszar aktywności	Wymagania
	poruszania się. - Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu. Minipilka ręczna: - Rzuca na bramkę z biegu. - Podanie jednorącz półgórne w biegu. Minipilka siatkowa: - Odbija piłkę sposobem oburącz górnym w parach. - Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z 3–4 metrów od siatki.
Wiadomości	- Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne). - Wyjaśnia i charakteryzuje pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny). - Zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić i zinterpretować wynik.
Edukacja zdrowotna	- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia. - Zna zasady hartowania organizmu.
Wiedza teoretyczna	- Uczeń zna kryteria MTSF do kontroli i oceny siły mięśni brzucha i gibkości. - Wymienia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. - Zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku. - Wyjaśnia, jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka). - Zna podstawowe informacje o starożytnych i nowożytnych igrzyskach olimpijskich. - Omawia zasady udzielania pierwszej pomocy. - Zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. - Wymienia zasady zdrowego odżywiania.
Umiejętności praktyczne	- Uczeń wykonuje Test Coopera. - Mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku. - Przeprowadza próby sprawnościowe według MTSF. - Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym oraz zagrywkę sposobem dolnym. - Rozgrywa piłkę „na trzy” i stosuje proste zasady taktyczne w grze. - Bierze udział w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych. - Wykonuje przewrót w przód i tył oraz „mostek”. - Organizuje gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe. - Stosuje zasady asekuracji podczas ćwiczeń. - Wykonuje podstawowe elementy samoobrony. - Ćwiczy na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych.