

Wymagania edukacyjne klasa V

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i 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 (wg MTSF)
 - Gibkość – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku – test Coopera
4. Umiejętności ruchowe:
 - **Gimnastyka**
 - ✓ przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
 - ✓ przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
 - ✓ ćwiczenia równoważne na ławeczce: marsz do przodu, obrót, płas lewą i prawą nogą,
 - ✓ pozycje wyjściowe w ćwiczeniach kształtujących.
 - **Mini piłka nożna**
 - ✓ prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą;
 - ✓ uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)
 - **Mini koszykówka**
 - ✓ kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się;
 - ✓ rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
 - ✓ gra zespołowa.
 - **Mini piłka ręczna**
 - ✓ rzut na bramkę z biegu;
 - ✓ podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - ✓ kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej,
 - ✓ gra zespołowa.
 - **Mini piłka siatkowa** –
 - ✓ odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach;
 - ✓ zagrywka sposobem dolnym - 4 m od siatki,
 - ✓ gra zespołowa.
 - **LA**
 - ✓ bieg krótki 60m, technika biegu krótkiego,
 - ✓ skok w dal techniką naturalną, technika skoku,
 - ✓ rzut piłeczką palantową.
5. Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
 - Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)
 - Uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik
 - Potrafi z pomocą nauczyciela ułożyć plan dnia sprzyjający zdrowiu psychicznemu i fizycznemu