**SZCZEGÓŁOWE  WYMAGANIA  Z  WYCHOWANIA  FIZYCZNEGO DLA KLASYIV , V , VI , VII , VIII  SZKOŁY  PODSTAWOWEJ**

We wszystkich klasach szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1)  postawę ucznia na lekcji,

2)  systematyczny udział i aktywność w trakcie lekcji,

3)  sprawność fizyczną,

4)  umiejętności ruchowe,

5)  postęp  i wysiłek wkładany w rozwój sprawności ruchowej,

6)  wiadomości

KLASA  IV

LEKKA  ATLETYKA

* bieg krótki
* bieg długi
* start niski i wysoki
* skok w dal z miejsca
* rzut piłeczką palantową

GIMNASTYKA

* przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego ,
* układ gimnastyczny według własnej inwencji (przewrót w przód , klęk podparty, leżenie przewrotne)
* piramidy dwójkowe,
* przeskoki zawrotne przez ławeczkę,
* pozycje wyjściowe do ćwiczeń np: siad klęczny, klęk podparty, leżenie przodem, tyłem

 MINI  PIŁKA NOŻNA

* prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy,
* strzały na bramkę

  MINI PIŁKA KOSZYKÓWKA

* kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
* podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

MINI PIŁKA RĘCZNA

* rzut do bramki jednorącz z kilku kroków w marszu,
* podania jednorącz półgórne,
* kozłowanie piłki zakończone podaniem jedną ręką

 MINI SIATKÓWKA

* odbicia piłki sposobem górnym
* zagrywka oburącz sposobem górnym  przez siatkę z 3 m
* odbicia piłki o ścianę

  PŁYWANIE

* leżenie na brzuchu i plecach,
* zanurzanie głowy pod wodą,
* poślizgi na piersiach
* poślizgi na grzbiecie

 WIADOMOŚCI

* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych,
* uczeń zna zasady zdrowego żywienia,
* uczeń potrafi  wykonać prostą rozgrzewkę,
* potrafi wymienić znanych polskich sportowców

KLASA  V

LEKKOATLETYKA

* bieg krótki,
* bieg długi,
* bieg po kopercie,
* rzut piłka lekarską  z klęku,
* skok w dal z miejsca

 GIMNASTYKA

* przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
* podpor łukiem leżąc tyłem (mostek),
* piramidy dwójkowe, trójkowe,
* odbicie na odskoczni i wyskok kuczny na skrzynię  (3-4 części)

 MINI PIŁKA NOŻNA

* prowadzenie piłki prawą lub lewą nogą,
* uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu,
* strzały na bramkę wewnętrzną częścią stopy

MINI PIŁKA KOSZYKOWA

* kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
* rzut do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt)

MINI PIŁKA RĘCZNA

* rzut na bramkę z biegu,
* podania jednorącz półgórne w biegu,
* kozłowanie piłki w rytmie 3 kroków,

 MINI SIATKÓWKA

* odbicia piłki sposobem oburącz  górnym w parach,
* zagrywka sposobem górnym  z 5 m od siatki,
* odbicia piłki sposobem górnym i dolnym ( na zmianę)

 PŁYWANIE

* przepłynięcie 3 metrów pod wodą,
* przepłynięcie 25m na grzbiecie z deską (praca nóg),
* przepłynięcie 25m na piersiach z deską (praca nóg),
* przepłynięcie 25m na piersiach z deską (dokładanka),

WIADOMOŚCI

* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych,
* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO,
* uczeń potrafi przeprowadzić prosty test sprawnościowy i przeanalizować wynik,
* uczeń potrafi wymienić znanych reprezentantów polski w różnych dyscyplinach sportu

KLASA VI

LEKKOATLETYKA

* bieg krótki,
* bieg długi,
* bieg po kopercie,
* skok w dal z miejsca,
* rzut piłką lekarską 2 kg w tył za głowę,
* pomiar tętna przed i po wysiłku

 GIMNASTYKA

* przewroty łączone w przód i w tył z przysiadu do przysiadu,
* krótki układ gimnastyczny wg inwencji ucznia,
* przeskok kuczny przez skrzynię po odbiciu na odskoczni z asekuracją,

 MINI PIŁKA NOŻNA

* prowadzenie piłki prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
* uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu po podaniu od współćwiczącego

 MINI PIŁKA KOSZYKOWA

* podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
* rzut do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt)

 MINI PIŁKA RĘCZNA

* rzut do bramki z biegu po podaniu od współćwiczącego,
* podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmiana miejsca i kierunku poruszania się,
* rzuty karne na bramkę 7m

MINI PIŁKA SIATKOWA

* odbicia piłki oburącz w parach  sposobem dolnym i górnym na zmianę,
* zagrywka sposobem jednorącz górnym z odległości 5m,
* odbicia piłki w parach przez siatkę ( na dwa odbicia) nad głową i przez siatkę

 PŁYWANIE

* przepłynięcie 25 m na grzbiecie,
* przepłynięcie 25 m na piersiach,
* skok do wody głębokiej na nogi,
* nurkowanie do dna basenu

 WIADOMOŚCI

* uczeń zna przepisy mini gier zespołowych
* uczeń wymienia podstawowe zasady  bezpiecznego korzystania  ze sprzętu sportowego
* uczeń potrafi wykonać rozgrzewkę zgodnie z kolejnością na dane partie  ciała,
* uczeń potrafi  w kilku zdaniach opowiedzieć o swoim ulubionym sportowcu (za co go ceni)

KLASA  VII

LEKKOATLETYKA

* bieg krótki ze startu niskiego,
* bieg długi na wytrzymałość,
* bieg ze zmianą pałeczki sztafetowej,
* bieg po kopercie,
* rzut piłką lekarską z klęku (w tył)
* skok w dal z miejsca

 GIMNASTYKA

* łączone formy przewrotów w przód i w tył,
* przerzut bokiem (gwiazda)
* przeskok zawrotny przez skrzynię z asekuracją
* krótki układ do muzyki (6 ćwiczeń)

 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

 KOSZYKÓWKA

* zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu współćwiczącego,
* podanie oburącz  sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się zakończone rzutem do kosza

 PIŁKA RĘCZNA

* rzut do bramki z wyskoku po zwodzie pojedynczym ,
* poruszanie się  w obronie  (w strefie),
* rzuty karne na bramkę 7m

 PIŁKA SIATKOWA

* łączone odbicia piłki w parach,
* zagrywka sposobem górnym z odległości 7m od siatki,
* wystawa piłki oburącz górą do celu,
* plas piłki ciągły o ścianę

PŁYWANIE

* przepłynięcie  w sposób ciągły  100m dowolnym stylem,
* przepłyniecie pod wodą  5m,
* skok na główkę z klęku z brzegu basenu

 WIADOMOŚCI

* uczeń zna przepisy gier zespołowych i potrafi sędziować  jedną z gier,
* uczeń potrafi wypowiedzieć  się na temat  zdrowego odżywiania,
* ma ogólną wiedzę na temat klubów sportowych w Krakowie i znanych sportowców
* uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje swój wynik  ( wyciąga stosowne wnioski)

KLASA  VIII

 LEKKOATLETYKA

* bieg długi- pomiar tętna,
* bieg wahadłowy,
* bieg przez płotki,
* skok w dal (na 3 kroki),
* rzut piłką lekarską 3 kg

 GIMNASTYKA

* piramidy  złożone,
* skok przez kozła z odbicia na odskoczni z asekuracją,
* układ przy muzyce  (8 ćwiczeń),
* przewroty łączone (ścieżka gimnastyczna)

 PIŁKA NOŻNA

* prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
* żonglerka piłką,
* strzały na bramkę z różnych pozycji po podaniu od partnera

 KOSZYKÓWKA

* zwód pojedynczy, rzut do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt) po podaniu,
* podania piłki kozłem  ze zmianą miejsca i kierunku, zakończone rzutem do kosza
* rzuty osobiste do kosza

 PIŁKA RĘCZNA

* rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym  po podaniu  od współćwiczącego,
* poruszanie się w obronie (każdy swego)

 PIŁKA SIATKOWA

* wystawa piłki sposobem oburącz górnym w tył,
* zagrywka sposobem górnym 9 m,
* przebicie piłki w wyskoku w formie *kiwki*,
* atak po własnym podrzucie

 PŁYWANIE

* przepłynięcie 200m stylem dowolnym  w tym 50 m na grzbiecie,
* skok do wody na główkę,
* nurkowanie w głąb - wyławianie przyborów z dna głębokiego basenu,
* przepłynięcie  50m w wyznaczonym limicie czasu

 WIADOMOŚCI

* wymienia przyczyny i skutki otyłości,
* zna współczesne aplikacje i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
* wie jak udzielić pierwszej pomocy, jak wezwać pomoc,
* zna negatywne  skutki stosowania  środków wspomagających zagrażających zdrowiu,
* ma wiedzę na temat sportu, potrafi się nią dzielić