

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA V

Po realizacji programu klasy V uczeń/uczennica powinien/powinna umieć samodzielnie i poprawnie (na poziomie indywidualnych możliwości psychofizycznych) wykonać następujące czynności ruchowe:

Gimnastyka (dziewczęta i chłopcy):

- przewrót w przód odbiciem jednonóż z marszu (dziewczęta), z biegu (chłopcy),
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do półszpagatu (dziewczęta), do rozkroku (chłopcy),
- przejście po przyrządzie równoważnym z dodatkową pracą RR i NN,
- wyskok kuczny na 3 części skrzyni z rozbiegu na wprost i w tempo zeskok w głąb z wyprostem tułowia,
- przerzut bokiem z miejsca (dziewczęta),
- stanie na RR z ochroną (chłopcy),
- skok rozkroczny przez kozła.

Lekkoatletyka (dziewczęta i chłopcy):

- bieg w szybkim tempie na odcinku 60m ze startu niskiego (przyjmowanie pozycji startowej na komendę),
- bieg na średnim dystansie (600m dziewczęta, 1000m chłopcy) ze startu wysokiego,
- półskipping, skiping A, C,
- rzut piłeczką palantową z marszu (dziewczęta), z biegu (chłopcy),
- rzut piłką lekarską (3kg) oburącz w tył przez głowę,
- skok w dal sposobem naturalnym.

Minikoszykówka (dziewczęta i chłopcy):

- zmiany kierunku biegu bez piłki,
- podanie piłki oburącz w miejscu i w ruchu,
- kozłowanie piłki ze zmianą ręki i tempa,
- kozłowanie piłki ręką dalszą od przeszkody,
- rzut do kosza oburącz nad głowę (dziewczęta), jednorącz (chłopcy),
- zatrzymanie na jedno i dwa tempa,
- pivoty na NP i NL.

Minisiatkówka (dziewczęta i chłopcy):

- przyjmowanie postawy siatkarskiej na sygnał,
- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie,
- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w dwójkach,
- zagrywka dolna (dziewczęta), górna (chłopcy) z odległości 3 – 4 metrów,
- kierowanie piłki sposobem górnym w określony punkt na boisku przeciwnika.

Mini piłka ręczna (dziewczęta i chłopcy):

- poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i w różnych kierunkach,
- prowadzenie piłki w dwójkach,
- zwód pojedynczy przodem,
- kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki (dalszą od przeszkody),
- kozłowanie piłki RP i RL w rytmie 3 kroki – kozioł – 3 kroki – podanie,
- rzut piłki do bramki jednorącz z biegu po podaniu (dziewczęta), rzut z wysokości (chłopcy).

Mini piłka nożna (chłopcy):

- prowadzenie piłki w 2-ach NP i NL,
- żonglerka piłki stopą,
- uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy NP i NL,
- strzał do bramki wewnętrznym podbiciem z miejsca.

Rytm – muzyka – taniec (dziewczęta):

- dostosowanie ruchów własnych do rytmu ruchów partnera,
- improwizacja ruchowa przy muzyce,
- łączenie różnych form ruchu w rytmie (skoki, obroty).

Tenis stołowy (dziewczęta i chłopcy):

- odbicie piłki forhendem,
- odbicie piłki bekhendem.

Gimnastyka korekcyjno – kompensacyjna (dziewczęta i chłopcy):

- przyjmowanie postawy skorygowanej w różnych pozycjach,
- prawidłowe obciążanie i ustawianie stóp,
- ćwiczenia odcciążające kręgosłup od ucisku osiowego.

Ponadto z zakresu wiadomości uczeń/uczennica powinien/powinna znać i stosować:

- zasady zachowania się w różnych zmiennych sytuacjach życia codziennego (w ruchu drogowym, podczas kąpieli w basenie i na wodach otwartych, w lesie, w górach, na śniegu i lodzie),
- zasady bezpieczeństwa i higieny wypoczynku czynnego w czasie wolnym od zajęć,
- sposoby samoochrony i asekuracji przy wykonywaniu ćwiczeń ruchowych,
- sposoby dokonywania samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych,
- wpływ aktywności ruchowej na rozwój fizyczny i kształtowanie motoryczności,,
- nazewnictwo, przepisy i zasady, sędziowanie gier i zabaw ruchowych,
- przyczyny powstawania wad postawy i sposoby korekcji.