**Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej.**

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:

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s.,
* próba zwinności - bieg wahadłowy 4x10 m.,
* szybkość – bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod nogą uniesioną ( wynik według kryteriów ISF K.Zuchory).
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

1. Umiejętności ruchowe: lekkoatletyka, mini gry zespołowe, gimnastyka.
2. Wiadomości
3. w zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Uczeń:

- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej

- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej,

- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

1. w zakresie aktywności fizycznej. Uczeń:

- wymienia podstawowe przepisy wybranych gier zespołowych i rekreacyjnych,  
- zna podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych,

- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku,

- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,

- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

1. w zakresie bezpieczeństwa w aktywności fizycznej. Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;

- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,

- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,

- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

1. w zakresie edukacji zdrowotnej. Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia,

- opisuje pozytywne mierniki zdrowia,

- wymienia zasady i metody hartowania organizmu,

- omawia zasady aktywnego wypoczynku.

**Lekkoatletyka**

* 1. **Bieg na dystansie 60 m.**

Poprawna technika startu niskiego bez bloków na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m   
z pomiarem czasu.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 10.2 | 9.6 |
| bardzo dobra (5) | 10.5 | 10.1 |
| dobra (4) | 11,0 | 10.6 |
| dostateczna (3) | 11.5 | 11.0 |
| dopuszczająca (2) | 12.1 | 11.8 |

* 1. **Rzut piłeczką palantową.**

Rzut piłeczką palantową z miejsca lub rozbiegu na odległość.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 32 | 40 |
| bardzo dobra (5) | 28 | 35 |
| dobra (4) | 25 | 30 |
| dostateczna (3) | 23 | 26 |
| dopuszczająca (2) | 21 | 24 |

* 1. **Rzut piłką lekarską 2 kg.**

Rzut oburącz piłką lekarską w tył znad głowy z miejsca na odległość.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 7.0 | 7.7 |
| bardzo dobra (5) | 6.3 | 7.0 |
| dobra (4) | 5.6 | 6.2 |
| dostateczna (3) | 4.8 | 5.5 |
| dopuszczająca (2) | 4.3 | 4.9 |

* 1. **Bieg wahadłowy 4x10 m.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 11.0 | 10.3 |
| bardzo dobra (5) | 11.1 - 12.3 | 10.4 – 11.8 |
| dobra (4) | 12.4 – 13.9 | 11.9 – 13.5 |
| dostateczna (3) | 14.0 – 15.8 | 13.6 - 15.2 |
| dopuszczająca (2) | 15.9 - 17.0 | 15.3 – 16.4 |

1. **Biegi przełajowe na dystansie 600 m. dziewczęta i 1000 m. chłopcy.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 2.10 | 3.37 |
| bardzo dobra (5) | 2.11-2.41 | 3.38-4.09 |
| dobra (4) | 2.42-3.02 | 4.10-4.34 |
| dostateczna (3) | 3.03-3.21 | 4.35-4.52 |
| dopuszczająca (2) | 3.22-3.52 | 4.53-5.15 |

1. **Test Coopera** - bieg lub marszobieg bez zatrzymania przez 12 min.  
    - Ocenie podlega dystans osiągnięty podczas wykonania próby

**MINIPIŁKA KOSZYKOWA**

1. Bieg z kozłowaniem piłki slalomem, zatrzymanie, podanie do nauczyciela, chwyt piłki po podaniu zwrotnym od nauczyciela i wykonanie dwutaktu po kozłowaniu zakończonego rzutem do kosza.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Nieprawidłowe kozłowanie - uderzanie piłki, nie panowanie nad piłką, za wysokie kozłowanie.

2. Podwójne kozłowanie.

3. Przewrócenie pachołka.

4. Nie zmienienie ręki kozłującej przed pachołkiem.

5. Nieprawidłowe zatrzymanie (nie zatrzymanie na jedno tempo).

6. Nieprawidłowe podanie (ugięte ręce przy podaniu, brak podania sprzed kl. piers.).

7. Nieprawidłowy chwyt piłki (nie przyciągnięcie piłki do kl. piers.).

8. Nieprawidłowy dwutakt (3 kroki, zatrzymanie przed rozpoczęciem dwutaktu, wolne tempo wykonania, pierwszy krótki krok).

9. Nieprawidłowy rzut (rzut oburącz, wykonanie rzutu z boku głowy, zza głowy bądź sprzed kl. piers.).

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie.
* 5 bdb – 1 błąd.
* 4 db – 2, 3 błędy.
* 3 dst – 4, 5, 6 błędów.
* 2 dop – 7, 8, 9 błędów.
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

**MINIPIŁKA SIATKOWA**

1. Zagrywka dolna lub górna - prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym lub górnym przez siatkę z odległości 5 metrów.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Ugięcie ręki zagrywającej.

2. Brak pozycji wykrocznej.

3. Uderzanie piłki pięścią.

4. Skręcanie tułowia podczas wykonywania zagrywki dolnej.

5. Serwowanie z ręki ( bez podrzutu piłki).

6. Brak uderzenia piłki w najwyższym dosiężnym punkcie (zagrywka tenisowa).

**Oceny:**

* 5 zagrywek - ocena celująca (6),
* bez błędów technicznych 4 zagrywki - ocena bardzo dobra (5),
* bez błędów technicznych 3 zagrywki - ocena dobra (4),
* 2 zagrywki - ocena dostateczna (3),
* 1 zagrywka - ocena dopuszczająca (2)
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

1. Odbicia piłki sposobem górnym przez siatkę - przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym w dwójkach przez siatkę.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Nieprawidłowa postawa siatkarska (stopy równolegle, w jednej linii, wyprostowana postawa ciała)

2. Opuszczanie rąk (odbicie sprzed kl. piers.)

3. Brak pracy nóg.

4. Odbicie całą dłonią (palce złączone)

5. Wąskie lub za szerokie ustawienie łokci

6. Niedokładne odbicia piłek do partnera

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie,
* 5 bdb – 1 błąd,
* 4 db – 2 błędy,
* 3 dst – 3, 4 błędy,
* 2 dop – 5, 6 błędów,
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

1. Odbicia piłki sposobem dolnym rzuconej przez współćwiczącego.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Nieprawidłowa postawa siatkarska (stopy równolegle, w jednej linii, wyprostowana postawa ciała).

2. Ugięte ręce w łokciach.

3. Brak pracy nóg.

4. Odbicie pięścią.

5. Brak złączenia dłoni

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie.
* 5 bdb – 1 błąd.
* 4 db – 2 błędy.
* 3 dst – 3, 4 błędy.
* 2 dop – 5 błędów.
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

**MINIPIŁKA NOŻNA**

1. Slalom, podanie, przyjęcie piłki i strzał po przyjęciu z wysokości pola karnego.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Niedokładne podanie piłki.

2. Złe ustawienie się (sygnalizowanie kierunku podania).

3. Brak wykonania podania wew. cz. stopy.

4. Brak przyjęcia piłki wew. cz. stopy bądź podeszwą.

5. Brak kontroli nad piłką.

6. Zderzanie się z pachołkami.

7. Uderzenie piłki z tzw. „czuba”.

8. Niewystarczająca siła uderzenia.

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie.
* 5 bdb – 1 błąd.
* 4 db – 2 błędy.
* 3 dst – 3, 4, 5, 6 błędy.
* 2 dop – 7, 8 błędów.
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

**MINIPIŁKA RĘCZNA**

1. Podania i chwyty piłki półgórne w parach atakując prostopadle w kierunku bramki.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Więcej niż 3 kroki z piłką.

2. Łokieć zbyt blisko tułowia (przy podaniu), piłka na wysokości barku i niżej.

3. Inne chwyty niż przed sobą oburącz.

4. Równoległe ustawienie obręczy barkowej podczas podania.

5. Brak pracy nadgarstka.

6. Brak amortyzacji przy chwycie piłki.

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie.
* 5 bdb – 1 błąd.
* 4 db – 2 błędy.
* 3 dst – 3, 4, błędy.
* 2 dop – 5, 6 błędów.
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

1. Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt i rzut do bramki w wyskoku.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża ( jednorącz).

2. Niedokładne podanie, niedostosowane do partnera.

3. Złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu.

4. Brak amortyzacji przy chwycie.

5. Odbicie tą samą nogą, co ręka rzucająca.

6. Nieodprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia.

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie.
* 5 bdb – 1 błąd.
* 4 db – 2 błędy.
* 3 dst – 3, 4, błędy.
* 2 dop – 5, 6 błędów.
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

**GIMNASTYKA**

1. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia.

2. Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia, brak zgrupowania.

3. Brak odepchnięcia od podłoża.

4. Przewrót na głowie.

5. Brak złączenia nóg.

6. Brak płynności.

**Oceny:**

* 6- brak błędów.
* 5- 1 błąd.
* 4- 2, 3 błędy.
* 3- 4, 5 błędów.
* 2- 6 błędów.
* 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

1. Skok przez kozła.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia.

2. Niewłaściwe odbicie.

3. Brak wysokiego uniesienia bioder.

4. Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce.

5. Niewłaściwe lądowanie (na proste nogi, nie w miejscu).

**Oceny:**

* 6- brak błędów,
* 5- 1 błąd,
* 4- 2 błędy,
* 3- 3, 4 błędy,
* 2- 5 błędów,
* Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.