

6.1. Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

W klasie IV 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):
 - siłamięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - gibkość – skłontułowia wprzódz podwyższenia [według MTSF],
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przewrót wprzódz przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym własnym podrzucie,
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
 - uczeń zna nową piramidę żywienia.

6.2. 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 (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - gibkość – skłonu tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
 - rzut do kosza dwutaktu (dwutakt z miejsc bez kozłowania piłki),
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
 - uczeń zna zasady hartowania.

6.3. Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI 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):
 - siłamięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - gibkość – skłonu tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
 - 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach z biegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
 - minikoszykówka:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,
 - 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu. 5a)
- wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
 - uczeń zna przyczyny otyłości.

6.4. Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII 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 [według MTSF],
 - gibkość – skłonu tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - skok w dal z miejsca [według MTSF],
 - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
 - pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - biegi przedłużone [według MTSF]:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - 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 od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie (w strefie),
 - piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik z pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),

- uczeń wymienia pozytywne niemierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
- uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

6.5. Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII 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 [według MTSF],
 - gibkość – skłonu tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - skok w dal z miejsca [według MTSF],
 - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
 - pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - biegi przedłużone [według MTSF]:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przerzut bokiem,
 - „piramida” dwójkowa,
 - piłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie „każdy swego”,

- piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
- zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5) wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
- uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.