Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego 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 - skłon 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 lukiem 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 z dwutaktu (dwutakt z miejsca 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 minigier zespołowych
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO
- uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.