

## 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 wykonane w czasie 30'
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (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”
  - **Mini piłka nożna:**
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą.
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu.
  - **Minikoszykówka:**
    - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się.
    - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania)
  - **Mini piłka ręczna:**
    - rzut na bramkę z biegu,
    - podanie piłki jednorącz półgórne z biegu,
  - **Mini piłka siatkowa:**
    - odbicia piłki sposobem górnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym 4-5 m od siatki.
- 5) **Wiadomości:**
  - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych ,
  - uczeń zna Test Coopera