**Wymagania szczegółowe w klasie IV**

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)**

* siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30 s [ według MTSF]
* gibkość- skłony tułowia w przód z podwyższenia [ według MTSF]
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po zakończeniu – Próba Ruffiera

**4) umiejętności ruchowe:**

* gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- układ gimnastyczny według własnej intencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

* mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,

- uderzanie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

* mini koszykówka:

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

* mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków w marszu,

- podanie jednorącz półgórne w marszu,

* mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po 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 pisemny test),
* uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**Wymagania szczegółowe w klasie V**

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 leżeniem 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 łukiem leżąc tyłem „mostek”

* mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu(piłka jest nieruchoma)

* mini koszykówka:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,

- rzut do kosza z dwutaktu(dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

* mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu,

- podanie jednorącz półgórne w biegu,

* mini piłka 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 (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.

**Wymagania szczegółowe w klasie VI**

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):**

* siła mięśni brzucha – siady z leżeniem 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:

- 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 rozbiegu(piłka jest dograna od współćwiczącego),

* mini koszykówka:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

* mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,

- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* mini piłka 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

**Wymagania szczegółowe w klasie VII**

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 leżeniem tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon 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,

- podciągani 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 współćwiczącego,

- 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 współćwiczącego,

- 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 za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

**Wymagania szczegółowe w klasie VII****I**

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 leżeniem tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon 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,

- podciągani 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:

- 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 współćwiczącego,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego,

- poruszanie się w obronie „każdy swego”

* piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym

- zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5.Wiadomości:

* uczeń 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)
* uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej
* uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej(odpowiedzi ustne lub test pisemny)