

Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolowane i oceniane są następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczna (kontrola):
 - a) siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
 - b) gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
 - c) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Próba Ruffiera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - a) gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
 - b) minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - c) minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
 - d) minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - e) minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- 5) wiadomości:
 - a) uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - b) uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - c) uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolowane i oceniane są następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczna (kontrola):
 - siła mięśni brzucha - siady z leżenia 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,
 - 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 wysokości 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,
 - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
 - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.