

WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASIE IV W PSP W JASIENIU

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 wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli:**

LP.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 mniej	Dopuszczający

3. **Sprawność fizyczną – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m z przenoszeniem klocków(woreczków)
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta
 - na dystansie 1000 m – chłopcy

4. **Obowiązkowe próby sprawnościowe:**

- Bieg wahadłowy 10 x 5 m
- 20 metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (beep test) wykonywany wg. Eurofit
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
- skok w dal z miejsca

5. **Ocena wybranych umiejętności ruchowych:**

- gimnastyka
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- minipółka nożna
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem 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 miejscu
- minipółka ręczna
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
 - podanie jednorącz półgórne w miejscu
- minipółka siatkowa
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

6. **Wiadomości:**

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa)

WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASIE V W PSP W JASIENIU

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 wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli:**

LP.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 mniej	Dopuszczający

3. **Sprawność fizyczną – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m z przenoszeniem klocków(woreczków)
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta
 - na dystansie 1000 m – chłopcy

4. **Obowiązkowe próby sprawnościowe:**

- Bieg wahadłowy 10 x 5 m
- 20 metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (beep test) wykonywany wg. Eurofit
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
- skok w dal z miejsca

5. **Ocena wybranych umiejętności ruchowych:**

- gimnastyka
 - przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego
- minipłka nożna
 - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrznym podbiciem po kilku krokach rozbiegu
- minikoszykówka
 - chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu
 - rzut do kosza z dwutaktu – rzut po jednym kroku
- minipłka ręczna
 - rzut na bramkę z biegu
 - podanie jednorącz półgórne w miejscu
- minipłka siatkowa
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki

6. **Wiadomości:**

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych - odpowiedzi ustne lub pisemny test

WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASIE VI W PSP W JASIENIU

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 wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli:**

LP.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 mniej	Dopuszczający

3. **Sprawność fizyczna – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m z przenoszeniem klocków(woreczków)
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta
 - na dystansie 1000 m – chłopcy

4. **Obowiązkowe próby sprawnościowe:**

- Bieg wahadłowy 10 x 5 m
- 20 metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (beep test) wykonywany wg. Eurofit
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
- skok w dal z miejsca

5. **Ocena wybranych umiejętności ruchowych:**

- gimnastyka
 - przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego
- minipółka nożna
 - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy po kilku krokach rozbiegu
- minikoszykówka
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu
- minipółka ręczna
 - rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu
 - podanie jednorącz półgórne w biegu
- minipółka siatkowa
 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki

6. **Wiadomości:**

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych - odpowiedzi ustne lub pisemny test

WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASIE VII W PSP W JASIENIU

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 wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli:**

LP.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 mniej	Dopuszczający

3. **Sprawność fizyczna – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m z przenoszeniem klocków(woreczków)
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta
 - na dystansie 1000 m – chłopcy

4. **Obowiązkowe próby sprawnościowe:**

- Bieg wahadłowy 10 x 5 m
- 20 metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (beep test) wykonywany wg. Eurofit
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
- skok w dal z miejsca

5. **Ocena wybranych umiejętności ruchowych:**

- gimnastyka
 - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki
- piłka nożna
 - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem
 - strzał na bramkę zewnętrznym podbiciem
- koszykówka
 - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym
 - podania oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej w biegu
- piłka ręczna
 - rzut na bramkę z wysoku po podaniu od współwiczającego
 - podanie jednorącz półgórne kozłem w biegu
- piłka siatkowa
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki

6. **Wiadomości:**

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych - odpowiedzi ustne lub pisemny test

WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASIE VIII W PSP W JASIENIU

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 wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli:**

LP.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 mniej	Dopuszczający

3. **Sprawność fizyczna – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m z przenoszeniem klocków(woreczków)
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta
 - na dystansie 1000 m – chłopcy

4. **Obowiązkowe próby sprawnościowe:**

- Bieg wahadłowy 10 x 5 m
- 20 metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (beep test) wykonywany wg. Eurofit
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
- skok w dal z miejsca

5. **Ocena wybranych umiejętności ruchowych:**

- gimnastyka
 - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki
- piłka nożna
 - żonglerka prawą lub lewą nogą
 - prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę
- koszykówka
 - rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu slalomem
 - podania oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- piłka ręczna
 - rzut na bramkę z wysoku po podaniu od współwiczającego
 - łączone podania jednorącz półgórne i jednorącz kozłem w biegu
- piłka siatkowa
 - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
 - zagrywka sposobem tenisowym z 5-6 m od siatki

6. **Wiadomości:**

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych - odpowiedzi ustne lub pisemny test