**Wymagania edukacyjne szczegółowe z wychowania fizycznego w szkole**

**podstawowej.**

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 wykonywane w czasie 30 s (wg. MTSF)

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg. MTSF)

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- układ gimnastyczny wg. własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

* mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,

- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

* min koszykówka:

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

- podania oburącz z przed klatki piersiowej w marszu,

* mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,

- podanie jednorącz półgórne w marszu,

* mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier 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 edukacyjne szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie V szkoły podstawowej.**

W **klasie V** szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

1. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
2. sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg. MTSF)

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg. MTSF)

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

- przewrót w przód 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 kozłujące 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 metrów 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 pisemny test).
* uczeń zna wszystkie Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**Wymagania edukacyjne szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie VI szkoły podstawowej.**

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 leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg. MTSF)

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg. 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,

- mini piłka 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 dogrywana 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 poruszaniasię,

* Mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 4-5 metrów od siatki,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
* uczeń zna wszystkie Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**Wymagania edukacyjne szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie VII szkoły podstawowej.**

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 leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg. MTSF)
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg. MTSF)
* skok w dal z miejsca (wg. MTSF)
* bieg ze startu wysokiego na 50 m (wg. MTSF)
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocka (wg. MTSF)
* pomiar siły względnej (wg. MTSF)

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

* biegi przedłużone (wg. 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 prosty podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

- prowadzenie piłki, ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego).

* koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,

- podania piłki 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 ,

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

- poruszanie się w obronie (w strefie)

* piłka siatkowa:

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 5-6 metrów 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 potrafi (odpowiedzi ustne).
* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

**Wymagania edukacyjne szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie VIII szkoły podstawowej.**

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 leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg. MTSF)
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg. MTSF)
* skok w dal z miejsca (wg. MTSF)
* bieg ze startu wysokiego na 50 m (wg. MTSF)
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocka (wg. MTSF)
* pomiar siły względnej (wg. MTSF)

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

* biegi przedłużone (wg. 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 bez piłki i uderzenie na bramkę prosty podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

- prowadzenie piłki, ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.

* koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,

- podania piłki 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 ,

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

- poruszanie się w obronie „każdy swego”

* piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem górnym oburącz,

- zagrywka sposobem dolnym z 6 metrów 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(odp. ustna lub test)
* uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej.
* uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odp. ustna lub test).