

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, wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył w miesiącu (%)	Ocena
100 %	celujący
90 – 99 %	bardzo dobry
70 – 89 %	dobry
50 – 69 %	dostateczny
30 – 49 %	dopuszczający
29 % i mniej	niedostateczny

3) sprawność fizyczną (kontrola): 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 4 x 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 600 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 x 5 m – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

5) ocena wybranych umiejętności ruchowych:

- gimnastyka:
 - przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego,
- lekkoatletyka:
 - rzut piłeczką palantową,
 - start niski,
- minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą
 - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
- minikoszykówka:
 - chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
 - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca po jednym koźle),
- minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,

- minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w dwójkach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki.

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe zasady gier zespołowych (np. piłki nożnej, siatkówki, koszykówki),
- uczeń wie, po co wykonuje się rozgrzewkę i jak wpływa ona na organizm,
- uczeń zna pojęcie fair play i jego znaczenie w sporcie,
- uczeń wie, że regularna aktywność fizyczna wspiera prawidłowy rozwój.