Zmodyfikowany program K. Warchoł „ **Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej**

 **szkoły podstawowej”**

**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,
3. sprawność fizyczną (kontrola):

Diagnoza cech motorycznych poprzez próby sprawnościowe:

* **siła:**

- rzut 2 kg piłką lekarską,

- rzut piłeczką palantową,

- skłony tułowia w ciągu 30s.)

* **szybkość – zwinność:**

- bieg na 50m,

- bieg wahadłowy 4x10m

* **wytrzymałość**:

 - bieg na 600m.,

 - bieg na 1000m.(chłopcy),

* **skoczność:**

**-** skok w dal z miejsca,

**-** wyskok dosiężny z miejsca

1. umiejętności ruchowe:
* **gimnastyka:**

 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

 - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

* **mini piłka nożna** ( dotyczy chłopców ) **:**

 **-** 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 ,

 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym ,

 - zagrywka sposobem dolnym z 5–7 m od siatki,

* **pływanie:**

- wdech – wydech, meduza, praca NN do kraula i st. grzbietowego z deską

- praca RR do kraula i st. grzbietowego z deską

- 25m kraulem i st. grzbietowym

1. wiadomości:
* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia we-dług WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna wszystkie próby diagnozujące cechy motoryczne ( siła, szybkość – zwinność, wytrzymałość, skoczność ), potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**5a)** wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
* uczeń zna zasady hartowani