

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLASY 5

w Szkole Podstawowej w Łomnicy-Zdroju

w roku szkolnym 2025/2026

Program: PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WEDŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

WYD. "FOSZE" - Krzysztof Warchoń

W klasie V 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:

Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

I.p.	Ilość lekcji, w których uczeń uczestniczył	Ocena
1	16	celujący
2	15	bardzo dobry
3	14	plus dobry
4	13	dobry
5	12	plus dostateczny
6	11	dostateczny
7	10 i mniej	dopuszczający

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 4x10m 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 (kontrola):

- bieg wahadłowy 10x5m- służący pomiarowi zdolności szybkościowo- siłowo-koordynacyjnych,
- 20 metrowy bieg wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany wg Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej -Eurofit, służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (plank)- 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 przysiadu podpartego.
- mini piłka nożna: prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą, uderzenie piłki na bramkę wewnętrznym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
- mini koszykówka; chwyt i podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu, rzut do kosza z dwutaktu, dwutakt z miejsca po jednym koźle,
- mini piłka ręczna: rzut na bramkę z biegu, podanie jednorącz półgórne w biegu,
- mini piłka siatkowa: odbicia 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- ocena dodatkowa)