

WYCHOWANIE FIZYCZNE ROK SZKOLNY 2025 / 2026

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
- 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 razy 10 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 (kontrola):
 - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – 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.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

- 5) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego,
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nie-ruchoma),
 - minikoszykówka:
 - chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,
 - 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 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).