

Wymagania edukacyjne klasa V – VI szkoły podstawowej

W klasie V-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 – skłony tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)

- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku – test Coopera

- Rzut piłeczka palantową

- Bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m.

4. Umiejętności ruchowe:

- Lekkoatletyka

- technika startu niskiego,

- technika skoku w dal techniką naturalną,

- Gimnastyka

- przewrót w tył 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 kozłującej i kierunku poruszania się,

- rzut do kosza z dwutaktu

- Mini piłka ręczna

- rzut na bramkę z biegu;

- podanie jednorącz półgórne w biegu,

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej

- Mini piłka siatkowa –

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach;

- zagrywka sposobem dolnym/górnym

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)

- Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)

- Uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik

- Potrafi z pomocą nauczyciela ułożyć plan dnia sprzyjający zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.

TABELA NORM I OCEN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KLASY VI

SPRAWDZIAN CHŁOPCY	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOPUSZCZAJĄCEGO	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
Bieg na 1000 m (min)	od 5:09	5:08 – 4:44	4:43 – 4:26	4:25 – 4:01	4:00 – 3:29	do 3:28
Bieg 12 min (m)	do 1350	1400 - 1750	1800 - 2250	2300 - 2500	2550 - 2750	od 2800
Bieg na 60 m (sek)	od 11,9	11,8 – 11,4	11,3 – 10,8	10,7 – 10,1	10,0 – 9,3	do 9,2
Siady z leżenia (czas 30 s)	do 12	13 - 16	17 - 20	21 - 25	26 - 30	od 31
Bieg wahadłowy 4x10 m	od 16,3s	16,2 – 15,1	15,0 – 13,4	13,3 – 11,8	11,7 - 10,3	do 10,2
Rzut piłką lekarską 3 kg – tyłem (m)	do 3,3	3,4 – 4,2	4,3 – 5,1	5,2 – 6,3	6,4 – 7,1	od 7,2
Rzut piłeczką palantową	do 18	19 - 27	28 - 33	34 - 40	41- 44	od 45
Skok w dal z rozbiegu/cm	do 249	250 - 300	301 - 330	331 – 370	371 - 420	od 421

SPRAWDZIAN DZIEWCZĘTA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOPUSZCZAJĄCEGO	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
Bieg na 600 m (min)	od 3:48	3:47 – 3:17	3:16 – 2:58	2:57 – 2:37	2:36 - 2:06	do 2:05
Bieg 12 min (m)	do 1050	1100 – 1450	1500 – 1850	1900 – 2150	2200 – 2450	od 2500
Bieg na 60 m (sek)	od 12,5	12,4 – 11,9	11,8 – 11,2	11,1 – 10,5	10,4 – 9,7	od 9,6
Siady z leżenia (czas 30 s)	do 7	8 - 11	12 - 16	17 - 22	23 - 27	od 28
Bieg wahadłowy 4x10 m	od 16,8	16,7 – 15,6	15,5 – 13,8	13,7 – 12,0	11,9 – 10,8	do 10,7

Rzut piłką lekarską 3 kg – tyłem (m)	do 3,0	3,1 – 3,5	3,6 – 4,2	4,3 – 5,0	5,1 – 5,7	od 5,8
Rzut piłeczką palantową	do 12	13 - 16	17 - 21	22–26	27 - 30	od 31
Skok w dal z rozbiegu /cm	do 233	234 - 274	275 - 315	316 - 355	356 - 389	od 390