**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego 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 ( kontrolna):

* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30 s. [MTSF],
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m
* próba szybkości – liczba klaśnięć pod kolanami w czasie 10 s
* marszobiegi terenowe w zmiennym tempie i rytmie
* bieg na dystansie 300 m
* biegi przedłużone [według MTSF]: – na dystansie 600m – dziewczęta, - na dystansie 800m – chłopcy
* rzut piłeczką palantową
* skok w dal z miejsca z odbicia obunóż
* skok wzwyż sposobem naturalnym
* pomiar tętna przed i po wysiłku – test Coopera

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:
* przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
* podpór łukiem leżąc tyłem ,,mostek’’,
* skok rozkroczny przez kozła
* 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 (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 w parach,
* zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m. od siatki,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcia zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.