**Szczegółowe wymagania edukacyjne 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):
4. siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
5. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
6. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
7. umiejętności ruchowe:
8. gimnastyka:

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

b) mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

c)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),

d) mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu,

- podanie jednorącz półgórne w biegu,

e) mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5.I. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

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

- uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5.II. wiadomości z edukacji zdrowotnej:

1. uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
2. uczeń zna zasady hartowania.