**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 zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

 \* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

 \* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

 \* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

 \* gimnastyka:

 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

 - podpór łukiem leżąc tyłem - ,,mostek”,

 - układ gimnastyczny na ścieżce,

 - skok rozkroczny przez kozła,

 \* mini piłka nożna:

 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,

 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilki 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 3-4 m od siatki,

5) wiadomości:

 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych,

 - uczeń potrafi zdefiniować pojęcie zdrowia według WHO,

 - uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz interpretuje własny wynik,

6) edukacja zdrowotna:

 - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,

 - uczeń zna zasady hartowania,

 - uczeń wie jak ochronić się przed niską i wysoką temperaturą, ]

 - uczeń zna przyczyny i skutki otyłości.