**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.