

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas V

UMIEJĘTNOŚCI

semestr I

Gimnastyka: Przewrót w tył.

Lekkoatletyka: Skok w dal techniką naturalną.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.

Mini piłka ręczna: Podanie półgórne jednorącz w biegu.

Mini piłka nożna: Przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy

semestr II

Gimnastyka: Stanie na głowie

Lekkoatletyka: Technika startu niskiego.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem dolnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.

Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z biegu.

Mini piłka nożna: Strzał na bramkę po prowadzeniu piłki.

WIADOMOŚCI

1. Uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.
3. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.
4. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.
5. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
6. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.

Zastrzegam prawo dokonywania zmian, jeśli chodzi o termin realizacji zadań. Podyktowane jest to odbywającymi się wycieczkami przedmiotowymi czy innymi istotnymi przyczynami niezależnymi od nauczyciela