

# WF - Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej w Golinie

## W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary w ramach

### aktywności ucznia:

- postawę ucznia na lekcjach i jego kompetencje społeczne,
- systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, przygotowanie do zajęć
- 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],

beep test – test wytrzymałości

### umiejętności ruchowe:

#### lekka atletyka – zaangażowanie , postęp

- bieg krótki (60 m) ze startu niskiego
- bieg na odcinku (300, 600, 1000 m) ze startu wysokiego
- Bieg i marszobieg w terenie
- rzut z miejsca (piłka lekarska 2 kg)
- rzut piłeczką palantową
- skok w dal: z rozbiegu

#### gimnastyka:

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- sprawnościowe tory przeszkód,

#### Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki slalomem prawą lub lewą nogą,

- uderzenie piłki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
- umiejętność poruszania i stosowania poznanych elementów technicznych podczas gry

#### 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),
- umiejętność poruszania i stosowania poznanych elementów technicznych podczas gry

#### Mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu,
- podanie jednorącz półgórne w biegu,
- umiejętność poruszania i stosowania poznanych elementów technicznych podczas gry

#### Mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym, dolnym
- zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,
- umiejętność poruszania i stosowania poznanych elementów technicznych podczas gry

#### unihokej:

- prowadzenie piłeczki slalomem
- strzały na bramkę z marszu
- wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w uproszczonej grze w unihokeja według zasad.

#### Badminton:

- wykonuje uderzenia pojedyncze w parach,
- wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach
- stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badmintonu

### **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.

### wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
- uczeń zna zasady hartowania.

### DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DLA DZIECI O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH W PRAKTYCE:

- przeznaczenie większej ilości czasu na opanowanie danego zadania ruchowego,
- pomoc nauczyciela lub pomoc koleżeńska,
- motywowanie i angażowanie w dodatkowe zadania z zakresu wiedzy z pomocą nauczyciela lub innego ucznia,
- wielokrotne wyjaśnianie reguł sportowych,
- zapewnienie większej liczby ćwiczeń potrzebnych do opanowania danych umiejętności,
- dostosowanie rodzaju ćwiczeń do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych ucznia,
- zwolnienie z wykonania niektórych ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia,
- zwracania większej ilości uwagi na wysiłek włożony w wykonanie zadania, niż ostateczny efekt pracy,
- unikanie trudnych lub bardzo abstrakcyjnych pojęć.

### FORMY OCENY DLA DZIECI O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH:

- ocena wysiłku i zaangażowania,
- docenienie pokonanego przez ucznia lęku w wykonywanym zadaniu ruchowym,

- docenianie wkładu i wysiłku za dobrze wykonane ćwiczenia oraz aktywności,
- ocena postępu sprawności fizycznej i umiejętności z uwzględnieniem specyficznych potrzeb edukacyjnych.