

POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA Z WF DLA KLASY V-VI

W zakresie wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
- wykonuje 4 próby obowiązkowego testu sprawnościowego,
- demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych,
- wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową,
- wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,
- chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
- organizuje gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek” z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza i walca angielskiego,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 60m,
- rzuca jednorącz piłeczką palantową,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- prowadzi fragment rozgrzewki,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała,
- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych.