

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 29**  
**im. Janusza Korczaka**

## **Wymagania edukacyjne kl. V**

### **Mini koszykówka:**

1. Rzut z biegu po kozłowaniu (dwutakt).
2. Prowadzenie piłki w dwójkach.
3. Podania piłki w parach zakończone rzutem na kosz.

### **Mini siatkówka:**

1. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach.
2. Zagrywka sposobem górnym.

### **Mini piłka ręczna:**

1. Kozłowanie piłki po slalomie.
2. Podania piłki w dwójkach.
3. Rzut do bramki po kozłowaniu.

### **Mini piłka nożna:**

1. Prowadzenie piłki po slalomie.
2. Podania piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki.

### **Gimnastyka:**

1. Przewrót przodem i tyłem z postawy wysokiej.
2. Stanie na rękach przy drabinkach.
3. Skok kuczny przez 4-5 części skrzyni.

### **Lekkoatletyka:**

1. Skok w dal dowolną techniką.
2. Skok wzwyż dowolną techniką.
3. Rzut piłeczką palantową.

### **Testy sprawności motorycznej i wydolności fizycznej:**

1. Sprawdzian wytrzymałości – bieg długi - 600/1000 m, beep test.
2. Sprawdzian szybkości – bieg na 60 m, bieg po kopercie, bieg wahadłowy.
3. Sprawdzian siły – rzut piłką lekarską.
4. Sprawdzian skoczności – skok w dal z miejsca.
5. Sprawdzian gibkości.
6. Sprawdzian siły obręczy barkowej, mięśni brzucha, plank.