

TRĘŚCI KSZTAŁCENIA – wymagania szczegółowe

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.		
	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
Klasa IV	<ol style="list-style-type: none">1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;	<ol style="list-style-type: none">1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne;5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
Klasa V- VI	<ol style="list-style-type: none">1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	<ol style="list-style-type: none">1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;
Klasa VII – VIII	<ol style="list-style-type: none">1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;	<ol style="list-style-type: none">1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących wybrane zdolności motoryczne;5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących prawidłową postawę ciała;
2. Aktywność fizyczna		
	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
Klasa	<ol style="list-style-type: none">1) opisuje sposób wykonywania	<ol style="list-style-type: none">1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie

<p>IV</p>	<p>poznawanych umiejętności ruchowych;</p> <p>2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <p>3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka;</p> <p>4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;</p>	<p>piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</p> <p>2) uczestniczy w minigrach;</p> <p>3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</p> <p>5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</p> <p>6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego</p> <p>8) wykonuje marszobieg w terenie;</p> <p>9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;</p> <p>10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</p>
<p>Klasa V- VI</p>	<p>1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</p> <p>2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> <p>4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. ŚOZ lub UE);</p> <p>5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</p> <p>6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;</p>	<p>1) wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</p> <p>2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</p> <p>3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</p> <p>5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</p> <p>6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</p> <p>7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</p>

		<p>8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</p> <p>9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</p> <p>10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</p> <p>11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</p> <p>13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ;</p> <p>14) przeprowadza fragment rozgrzewki;</p>
<p>Klasa VII – VIII</p>	<p>1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</p> <p>4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (NP. Pilates, Zumba, Nordic Walking);</p> <p>5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</p>	<p>1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</p> <p>2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</p> <p>3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</p> <p>6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</p> <p>7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</p>

		12)przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
	W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
Klasa IV	<ol style="list-style-type: none"> 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
Klasa V- VI	<ol style="list-style-type: none"> 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);
Klasa VII – VIII	<ol style="list-style-type: none"> 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;
4. Edukacja zdrowotna.		
	W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
Klasa IV	<ol style="list-style-type: none"> 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania; 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie 	<ol style="list-style-type: none"> 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;

	zajęć ruchowych;	
Klasa V- VI	<ol style="list-style-type: none"> 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia; 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;
Klasa VII – VIII	<ol style="list-style-type: none"> 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;

Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VIII

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).