

Wychowanie fizyczne

Wymagania edukacyjne

Klasa V - VI

Wymagania ogólne

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Wymagania szczegółowe

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 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.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 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.
- II. Aktywność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
 - 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;

- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
 - 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
 - 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- 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”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
 - 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
 - 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
 - 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
 - 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
 - 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
 - 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
 - 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
 - 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
 - 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
 - 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
 - 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
 - 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 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.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
 - 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 - 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 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).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 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.