**WYMAGANIA Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV – VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.** | |
| **W zakresie wiedzy uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** |
| **Klasa IV** | |
| 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;  2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;  3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; | 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 kształtującym wybrane zdolności motoryczne;  5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; |
| **Klasa V-VI** | |
| 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; | 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, indywidualne i z partnerem;  3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem; |
| **Klasa VII-VIII** | |
| 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; | 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 kształtujących wybrane zdolności motoryczne;  5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała |
| **2. Aktywność fizyczna** | |
| **W zakresie wiedzy uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** |
| **Klasa IV** | |
| 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;  2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;  3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka;  4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;  5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie; | 1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie 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;  2) uczestniczy w minigrach;  3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;  4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;  5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;  6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego  8) wykonuje marszobiegi w terenie;  9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;  10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu. |
| **Klasa V-VI** | |
| 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. ŚOZ lub UE);  5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;  6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; | 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;  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; |
| **Klasa VII-VIII** | |
| 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;  2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;  3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;  4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (NP. Pilates, Zumba, Nordic Walking); 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;  6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych; | 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, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;  2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;  3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;  4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;  5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);  6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;  7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;  8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;  9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;  10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;  11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);  12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności; |
| **3.Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej** | |
| **W zakresie wiedzy uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** |
| **Klasa IV** | |
| 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; | 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** | |
| 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 | 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** | |
| 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; | 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 uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** |
| **Klasa IV** | |
| 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 zajęć ruchowych; | 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;  2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach |
| **Klasa V-VI** | |
| 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); | 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** | |
| 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;  2) omawia sposoby redukowania 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; | 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; motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze). | |