

Wymagania szczegółowe, czyli zamierzone osiągnięcia ucznia klasy V-VI

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
1. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	
1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera) 2) wymienia kryteria 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
2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	
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. WHO lub UE) 5) Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady 6) Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego	1) Wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłką w miejscu i w ruchu, ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą, ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką 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 ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem) 7) Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru 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 z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody, 14) Przeprowadza fragment rozgrzewki
3. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	
1) Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać określonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, 2) Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i 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)
4. EDUKACJA ZDROWOTNA	
1) Wyjaśnia pojęcie zdrowia, 2) 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, zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE)	1) Wymienia ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności 2) Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym 3) Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
Uczeń w klasach 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 się zachować 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 się zachować 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 oraz wykazując asertywność i empatię
- 10) Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególny uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze)