

Opis założonych osiągnięć

Klasa IV

POSTAWY	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	2	3
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ma pozytywny stosunek do ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć, interesuje się aktywnością ruchową, - chętnie i z radością uczestniczy w zabawach rekreacyjnych, - umie zachować się w terenie i czerpać z tego walory zdrowotne, wolicjonalne i użyteczne, - przestrzega przepisów ruchu drogowego, - respektuje polecenia nauczyciela, - egzekwuje zasady współpracy w zespole, przestrzega zasady „fair play” - potrafi kontrolować własne emocje i zachowania oraz panować nad nimi, - potrafi i chce pomóc słabszym kolegom podczas wykonywanego ćwiczenia czy zadania, - potrafi właściwie zachować się w sytuacjach urazu 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń, - właściwie wykonać ćwiczenia ramion, tułowia i nóg, - porównać własną postawę ciała (siedząc, stojąc i chodząc) z wskazanymi przez nauczyciela przykładami, - dokonać prostej próby sprawności ruchowej, np. skoków, biegu wytrzymałościowego, - dobrać sprzęt do ćwiczeń, - dokonać samooceny sprawdzianów, prób i testu (porównując swoje osiągnięcia z wynikami koleżanek czy kolegów), - zorganizować bezpieczną zabawę na podwórku, w lesie, nad wodą, na śniegu i lodzie, - umie przeprowadzić rozgrzewkę ogólną z pomocą nauczyciela, - współdziałać w zespole przy organizacji i przeprowadzaniu zawodów z wybranej gry, <p>Uczeń potrafi wykonać:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi dokonać pomiaru siły, szybkości i zwinności wg wybranego testu badającego sprawność fizyczną (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej) <p><i>Gimnastyka podstawowa</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - przewrót w przód dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy, - przewrót w tył dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg, - przejście równoważne po odwróconej ławce dowolnym krokiem. <p><i>Lekkoatletyka</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - bieg w szybkim tempie na odcinku 50m, - marszobieg bez zatrzymania w czasie 5 min, - rzut z miejsca piłeczką palantową ręką sprawniejszą, - start wysoki i niski (bez komend startowych) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie jakie znaczenie zdrowotne ma rekreacja fizyczna, - zna zasady bezpieczeństwa podczas lekcji, podczas przebywania w sali gimnastycznej, w szatni, na boisku, - zna przepisy gier i zabaw, - wie co oznacza sygnalizacja sędziego w minikoszykówce, - stosuje prawidłową terminologię w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń stosowanych na zajęciach, - wie jakie jest znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych oraz prawidłowej regulacji oddechu podczas wysiłku, - zna sposoby udzielania pierwszej pomocy przy zranieniach, - zna sposoby organizacji czasu wolnego, wie co to jest wypoczynek czynny i bierny, - wie dlaczego przed posiłkiem i po skorzystaniu z toalety należy myć ręce, - wie, dlaczego codziennie należy myć całe ciało oraz zmieniać bieliznę osobistą, - zna zasady hartowania organizmu,

<p>u siebie i u współwzrastającego,</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń, - kulturalnie zachowuje się podczas różnych form aktywności ruchowej, - akceptuje siebie (swój wygląd, swoją sprawność), - wykazuje się różnymi pomysłami przy organizowaniu zabaw i gier, - systematycznie, wytrwale i konsekwentnie bierze udział w świadomym działaniu na rzecz podnoszenia własnej sprawności fizycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> - skip A i C <p><u>Rytm – muzyka - taniec</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - podstawowy krok polki, - dowolny układ taneczny. <p><i>Mini koszykówka</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - podanie i chwyt piłki oburącz w miejscu, - kożłowanie piłki w dowolnym tempie ręką prawą i lewą w miejscu i w ruchu, - rzut piłki do kosza dowolnym sposobem, - wykonać poznane elementy techniczne w trakcie gry. <p><i>Mini siatkówka</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - poruszanie się krokiem odstawno – dostawnym, - zagrywkę dolną zza linii 3 m (dowolną ręką), - odbicie piłki sposobem górnym. <p><i>Mini piłka ręczna</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu, - chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu, - kożłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu, - rzut do bramki jednorącz dowolnym sposobem, - poznane elementy techniczne w trakcie gry. <p><i>Mini piłka nożna</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku, - uderzenie piłki nogą prawą i lewą (podanie i strzał na bramkę), - przyjęcie piłki dowolnym sposobem, - poznane elementy techniczne w grze. <p><i>Unihokej</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki stroną forehand'ową i backhand'ową w marszu, - uderzenie piłki stroną forehand'ową i backhand'ową (podanie i strzał na bramkę), - przyjęcie piłki, - poznane elementy techniczne w grze. <p><i>Sporty zimowe</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej. <p><u>Gry i zabawy o walorach rekreacyjnych</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chwytać i przerzucać ringo i freezbie, - chwytać i rzucać piłkę podczas prostych zabaw i gier rzutnych, 	<ul style="list-style-type: none"> - zna znaczenie ćwiczeń dla kształtowania prawidłowej postawy ciała, - wie jakie są przyczyny powstawania wad postawy - wie jak posługiwać się taśmą i stoperem, - wie jakie jest znaczenie kształtowania różnych cech motorycznych, - prawidłowo rozumie pojęcia: siła, szybkość, zręczność, zwinność, - wie jaki jest wpływ gry i zabawy na rozwijanie zdolności taktycznych, - wie jaki wpływ mają ćwiczenia przy muzyce na estetykę ruchu, - wie jak zapobiegać odmrożeniom i udarowi słonecznemu, - wie jaki jest wpływ zachowań na stan środowiska naturalnego w miejscu zabawy.
--	--	--

Opis założonych osiągnięć

Klasa V

POSTAWY	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	2	3
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stara się podejmować decyzje dotyczące poprawy stanu zdrowia bez wymagań i poleceń nauczyciela, - potrafi określić swoje mocne i słabe strony, dążyć do doskonalenia się i rozwijania pożądanых zachowań, - przejawia gotowość uczestniczenia w zespołowych lub indywidualnych formach ekspresji ruchowej, - przeżywa emocjonalne zaangażowanie w zabawach, grach, - ma chęć i ambicję bycia członkiem zespołu, przeżywa radość z jego sukcesów, - chętnie przenosi działania ruchowe ze szkoły do domu, - dba o stan środowiska naturalnego, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umie dobrać i wykonać ćwiczenia gimnastyczne służące profilaktyce i korekcji wad postawy ciała, - umie dobrać ćwiczenia oraz przybory i przyrządy dla kształtowania właściwości kondycyjnych i koordynacyjnych, - umie napinać i rozluźniać mięśnie (relaksacja), regulować rytm oddechu, dostrzegać zmiany rytmu serca, - umie samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami zabawę, grę, konkurs, mini zawody sportowe (na podwórku, w lesie, nad wodą, na śniegu i lodzie), - umie przeprowadzić rozgrzewkę samodzielnie, - potrafi asekurować podczas ćwiczeń, - umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała, <p>Uczeń potrafi wykonać:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi dokonać pomiaru siły, szybkości i zwinności wg wybranego testu badającego sprawność fizyczną (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej) <p><u>Gimnastyka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - przewrót w przód z marszu, z odbiciem jednonóż, - przewrót w tył z przysiadu podpartego do kłęku podpartego (z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy), - chód po przyrządach równoważnych bokiem, tyłem i przodem, - stanie na rękach z postawy lub z uniku podpartego z pomocą lub asekuracją. <p><u>Lekkoatletyka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bieg w szybkim tempie na odcinku 50m, - marszobieg bez zatrzymania w czasie 9 min, - rzut z biegu piłeczką palantową ręką sprawniejszą, - start wysoki i niski (przyjmowanie pozycji na komendy startera) - skip A, B i C <p><u>Mini koszykówka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa, - zmiany kierunku obiegu bez piłki, - podania i chwytów oburącz w ruchu, - rzut piłki do kosza po zatrzymaniu, - wykorzystać poznane elementy techniczne w grze. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna zasady i warunki bezpiecznego poruszania się na drodze i w terenie oraz organizowania zajęć ruchowych na boisku sportowym, placu zabaw z wykorzystaniem przyborów i przyrządów typowych i nietypowych, - zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń, - zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych, - wie jakie zmiany zachodzą w organizmie dojrzewającej dziewczynki i dojrzewającego chłopca, - wie jakie ćwiczenia i gry wpływają usprawniająco na funkcjonowanie organizmu i poszczególne zdolności motoryczne, - wie jakie czynniki i zachowania sprzyjają, a jakie zagrażają jego zdrowiu, - prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,, - zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych, - zna zasady postępowania się przyrządami

<ul style="list-style-type: none"> - potrafi współpracować z innymi uczniami w celu pomocy w organizacji zajęć ruchowych, - potrafi ocenić swoją pracę, - przestrzega zasad kulturalnego kibicowania podczas zabaw i gier, przestrzega zasady „fair play”, - potrafi i chce pomóc słabszym kolegom podczas wykonywanego ćwiczenia, - chętnie podejmuje zadania sprawdzające jego sprawność - ma pozytywny stosunek emocjonalny do różnych form aktywności zdrowotno-rekreacyjnej, - aktywnie i świadomie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, ze zrozumieniem ich sensu. 	<ul style="list-style-type: none"> - koźlowanie piłki ręką lewą i prawą w szybkim tempie <u>Mini siatkówka</u> <ul style="list-style-type: none"> - zagrywkę sposobem dowolnym, dowolną ręką z odległości 5m, - odbicia sposobem górnym, - obicia piłki sposobem dolnym. <u>Mini piłka ręczna</u> <ul style="list-style-type: none"> - poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i w różnych kierunkach, - prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem, - koźlowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki koźlującej, - rzut piłką do bramki dowolnym sposobem, - wykorzystać poznane elementy techniczne w grze. <u>Mini piłka nożna</u> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki w dwójkach nogą prawą i lewą, - uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy nogą prawą i lewą, - strzał do bramki wewnętrznym podbiciem nogą prawa i lewą. <u>Unihokej</u> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki stroną forehand’ową i backhand’ową w biegu, - uderzenie piłki stroną forehand’ową i backhand’ową (podanie i strzał na bramkę) w wybranym kierunku, - przyjęcie piłki w biegu, - poznane elementy techniczne w grze. <u>Rytm – muzyka - taniec</u> <ul style="list-style-type: none"> - określone ćwiczenia w rytm muzyki, - poprowadzić dowolne ćwiczenia przy muzyce samodzielnie wybranej, - podstawowy krok krakowiaka. <u>Sporty zimowe</u> <ul style="list-style-type: none"> - zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej. <u>Gry i zabawy o walorach rekreacyjnych</u> <ul style="list-style-type: none"> - prawidłowy rzut kółkiem ringo i freezie, - rzucać i chwytać piłkę podczas gier i zabaw rzutnych - odbijać piłeczkę do tenisa stołowego stroną forehand’ową - potrafi narzucić piłkę i odbić kijem podczas gry w palanta 	<p>pomiarowymi,</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie jak udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach, omdleniach, - wie jaki jest cel ćwiczeń na świeżym powietrzu, - zna różne formy aktywności i wie, że można je organizować w czasie wolnym od zajęć szkolnych, - wie jakie znaczenie społeczne ma rekreacja fizyczna (uwalnia od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia), - zna uproszczone przepisy gier i zabaw oraz sposób ich sędziowania, - wie jak należy zachować się na zawodach sportowych będąc w roli zawodnika i widza, - wie, dlaczego intensywne ćwiczenia należy wykonywać w stroju sportowym, zna zasady higieny, - wie, dlaczego w czasie wysiłku serce mocniej pracuje, - wie jakie ćwiczenia ułatwiają utrzymywanie prawidłowej postawy.
---	---	--

Opis założonych osiągnięć

Klasa VI

POSTAWY	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	2	3
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu, - zdaje sobie sprawę ze szkodliwości wszelkich nałogów i niewłaściwych przyzwyczajzeń, unika ich i stara się pomagać innym w ich zwalczaniu, - przestrzega zasad ruchu drogowego, - umie kontrolować swoje zachowania i reakcje, potrafi powstrzymać się od zachowań w sytuacjach konfliktowych, przeżywania sukcesu lub porażki, - potrafi podporządkować się ustalonym regułom i przepisom działań zespołowych, - przeżywa zadowolenie z pokonywania trudności, dąży do doskonalenia siebie i swoich umiejętności, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umie dokonać wyboru określonych form ekspresji ruchowej odpowiadających upodobaniom własnym, - umie dokonać pomiaru tętna, - umie zorganizować sobie czas wolny i odpoczynek po zmęczeniu umysłowym, - umie dobrać ćwiczenia kształtujące do przygotowania organizmu do większego wysiłku fizycznego - potrafi pomóc w organizacji i przeprowadzeniu wybranego testu badającego sprawność fizyczną, - umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi, - umie przeprowadzić rozgrzewkę samodzielnie ukierunkowaną na daną aktywność fizyczną, - potrafi dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie wykonywanych ćwiczeń, zadań, prób, i testów (porównując swoje osiągnięcia z wynikami z poprzednich lat), - potrafi zorganizować i poprowadzić bezpieczną zabawę (na podwórku, w lesie, nad wodą, na śniegu i lodzie) według inwencji własnej. <p>Uczeń potrafi wykonać:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi dokonać pomiaru siły, szybkości i zwinności wg wybranego testu badającego sprawność fizyczną (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej) <p><u>Gimnastyka podstawowa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - przewrót w przód z biegu, z odbicia jedno nogą do przysiadu stania, - przewrót w tył, z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód przez siad o nogach prostych, do dowolnej pozycji, - dwa łączone przewroty w przód, - stanie na rękach z postawy stojąc lub z uniku podpartego z asekuracją, - chód po przyrządzie równoważnym z półobrotami w pozycji stojącej, z utrudnieniem, - przeskok kuczny przez skrzynię (3 - 4 części) z asekuracją. - wymyk i odmyk na drążku <p><u>Lekkoatletyka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bieg w szybkim tempie na odcinku 50m, - marszobiegi bez zatrzymania w czasie 12 min (test 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna zasady właściwego rytmu pracy i wypoczynku ze szczególnym uwzględnieniem aktywności ruchowej, - wie jakie czynniki i zachowania sprzyjają, a jakie zagrażają jego zdrowiu, - jest świadomy potrzeby systematycznego uprawiania ćwiczeń wpływających na poprawę jego sylwetki, zdrowy styl życia i ogólny stan zdrowia - wie jak wdrażać rodziców do aktywności ruchowej, do zabaw, gier rekreacyjnych i korzystać z walorów środowiska, w jakim żyjemy i mieszkamy, - dokonuje samooceny i samokontroli, - zna zasady higieny po wysiłku fizycznym, - zna zasady i sposoby hartowania organizmu, - wie jaki wpływ mają ćwiczenia na estetykę ruchu, - wie jaki ruch może wpłynąć na prawidłową

<ul style="list-style-type: none"> - właściwie zachowuje się w roli zawodnika oraz widza na zawodach sportowych, - wykazuje troskę i odpowiedzialność za swoje działania, - chce i potrafi udzielić pierwszej pomocy zranieniach, stłuczeniach, - pomaga słabszym kolegom podczas wykonywanego ćwiczenia, - współpracuje z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadania ruchowego, - ma świadomość jakie są jego potrzeby rozwojowe i jak je zaspokajać, - podejmuje aktywność zdrowotną – rekreacyjną poza szkołą, - ma pozytywny obraz własnej osoby. 	<p>Coopera),</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut z biegu piłeczką palantową ręką prawą i lewą, - start wysoki i niski (przyjmowanie pozycji na komendy startera) - bieg z pałeczką sztafetową i przekazywanie pałeczki w truchcie i w biegu, - skip A, B, C i wieloskok. <p><u>Mini koszykówka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - podania i chwyt piłki oburącz w ruchu, - kozłowanie piłki slalomem ręką prawą i lewą, - poruszanie się w obronie, - rzut z biegu do kosza po kozłowaniu, - wykorzystać poznane elementy techniczne w grze. <p><u>Mini piłka ręczna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu, - chwyt piłki w miejscu i w ruchu - kozłowanie piłki z omijaniem przeszkód, - rzut na bramkę z wysoku, z biegu, - wykorzystać poznane elementy techniczne w grze. <p><u>Mini piłka siatkowa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - odbicia piłki w parach dowolnymi sposobami (górnym i dolnym), - zagrywka sposobem dolnym i górnym z odległości 7 m, - stosowanie poznanych elementów w grze. <p><u>Mini piłka nożna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku, - prowadzenie piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód, - strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu, - wykorzystać poznane elementy techniczne w grze. <p><u>Unihokej</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki stroną forehand'ową i backhand'ową w biegu, - uderzenie piłki stroną forehand'ową i backhand'ową (podanie i strzał na bramkę) w wybranym kierunku, - przyjęcie piłki w biegu, - rozegranie szybkiego ataku 2 na 0, 2 na 1, - zwody, drybling, - poznane elementy techniczne w grze. <p><u>Rytm – muzyka - taniec</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - poprowadzenie ćwiczeń gimnastycznych w rytm muzyki z przyborem lub bez przyboru według inwencji własnej, - improwizację ruchową przy wybranej muzyce (dowolna interpretacja muzyki według inwencji własnej), - podstawowy krok poloneza. <p><u>Sporty zimowe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej. <p><u>Gry i zabawy o walorach rekreacyjnych</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi przeprowadzić dwie przez siebie wybrane zabawy, - prawidłowy rzut kółkiem ringo i freezbie, - rzucać i chwycić piłkę podczas gier i zabaw rzutnych - odbijać piłeczkę do tenisa stołowego stroną forehand'ową i backhand'ową, - potrafi zorganizować grę w palanta 	<p>postawę ciała,</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, pozycji wyjściowych i zadań ruchowych, - prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, skoczność, zręczność, równowaga, koordynacja ruchowa, orientacja, czucie rytmu, - zna zasady stosowania w życiu codziennym wypoczynku czynnego, - zna zasady i przepisy gier i zabaw oraz sposób sędziowania, - zna zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych w terenie latem i zimą, - wie, że należy dbać o stan środowiska w miejscu zabawy, - zna walory i możliwości rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy szkoły.
---	---	--

