

***WYMAGANIA EDUKACYJNE Z
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS IV i VIII***

***W ZAKRESIE WIEDZY I
UMIEJĘTNOŚCI***

KLASA IV

1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
4. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz za pomocą nauczyciela interpretuje wyniki
5. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki
6. Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa
7. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne
8. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
9. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
10. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej
11. Rozróżnia pojęcie technika i taktyka
12. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
13. Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie
14. Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki jednorącz i oburącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym
15. Uczestniczy w minigrach
16. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową stosując przepisy gry uproszczonej
17. Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej
18. Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych
19. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową
20. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego
21. Wykonuje marszobieg w terenie
22. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem
23. Wykonuje skok w dal z miejsca i krótkiego rozbiegu
24. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
25. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
26. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
27. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
28. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
29. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
30. Wykonuje elementy samo ochrony podczas upadku, zeskoku
31. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
32. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej
33. Opisuje zasady zdrowego odżywiania
34. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych
35. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży
36. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

KLASY 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
4. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz za pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki
5. Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem
6. Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem
7. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
8. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego
9. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
10. Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej)
11. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
12. Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
13. Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki jednorącz i oburącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo
14. Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych
15. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego
16. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną
17. Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu
18. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem)
19. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych z przyborem lub bez
20. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją
21. Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych
22. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego
23. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego
24. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu
25. Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody
26. Przeprowadza fragment rozgrzewki
27. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
28. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
29. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
30. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku
31. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych
32. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
33. Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad)
34. Wyjaśnia pojęcie zdrowia
35. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia
36. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu
37. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą
38. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE)
39. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej, leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
40. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
41. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych

KLASY VII – VIII

1. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania
2. Wymienia testy i narzędzia pomiaru sprawności fizycznej
3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego
4. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki
5. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych
6. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
7. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała
8. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
9. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
10. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
11. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)
12. Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
13. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
14. 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 w obronie
15. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
16. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
17. Uczestniczy w wybranej formie aktywności spoza Europy
18. Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa)
19. Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny
20. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej
21. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie
22. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym
23. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną
24. Diagnostyka własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)
25. Przeprowadza rozgrzewkę z zależności od rodzaju aktywności
26. Wymienia najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
27. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu
28. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
29. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych
30. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ
31. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
32. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej
33. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni
34. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących z organizmie w okresie dojrzewania
35. Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą, a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym, a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej
36. Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb
37. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i podnoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze

***WYMAGANIA EDUKACYJNE Z
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS IV-VIII***

***W ZAKRESIE KOMPETENCJI
SPOŁECZNYCH***

KLASY IV – VIII

1. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania 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)