

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS V i VI

1. Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera.
2. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz za pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.
3. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.
4. Ocenia własną postawę ciała.
5. Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku.
6. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
7. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.
8. Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.
9. Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył.
10. Wykonuje prosty układ gimnastyczny.
11. Organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną stosując przepisy w formie uproszczonej.
12. Stosuje w grze: kozłowanie piłki ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.
13. Omawia zasady aktywnego wypoczynku.
14. Omawia zasady postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
15. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
16. Stosuje zasady samoasekuracji.
17. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.
18. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
19. Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć i warunków atmosferycznych.
20. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
21. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.
22. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
23. Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki.
24. Wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecie.