

TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania ocen klasyfikacyjnych z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE IV – VII , wynikające z nowej podstawy programowej i przyjętego do realizacji programu nauczania: *PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OSMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ*. Krzysztof Warchoł; Wydawnictwo Oświatowe FOSZE,

Klasa V-VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (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;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową 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;

II. Aktywność fizyczna W zakresie wiedzy, uczeń:

- 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 swojej kategorii wiekowej (według WHO i UE);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje: 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 mini - grach 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;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją przy ścianie lub drabinkach, 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 start niski;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;

- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody (np. skok techniką naturalną lub nożycowy);
- 14) wykonuje serie przeskoków nad piłkami lekarskimi 1-2 kg z odbicia obunóż;
- 15) przeprowadza fragment rozgrzewki;
- 16) zabawy ruchowe na śniegu;

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 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, zimą i latem;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);

IV. Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 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 swojej kategorii wiekowej (według WHO i UE) ;
- 6) opisuje pojęcie wartości kaloryczna spożywanych produktów;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 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.