**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV**

**OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WYCH.-FIZ.**

**W SZKOLE PODSTAWOWEJ „MAGIA RUCHU”**

Wymagania edukacyjne modyfikowane są przez nauczyciela przedmiotu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klasa IV** | | | |
| **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; | | 1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2. mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; 3. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 4. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; 5. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. wymienia zdolności motoryczne człowieka;(5) 2. opisuje sposób pomiaru tętna;(4) 3. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych;(3) 4. opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej;(5) 5. opisuje zmiany zachodzące w organizmie | 1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała(2) 2. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych;(4) 3. przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku;(5) 4. interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela;(3) 5. wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia);(5) | | 1. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;(6) 2. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;(6)   10. motywuje innych do udziału |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| pod wpływem wysiłku fizycznego;(3)  6. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych.(3) | podciągane kończyn górnych w zwisie;(5)   1. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym);(3) 2. wykonuje rzut piłką lekarską w tył;(5) 3. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność;(4) 4. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,   grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała;(3)   1. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.(4) | | w aktywności fizycznej ze szczególnym  uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach  edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).(6) |
| **2. Aktywność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3. rozróżnia pojęcie *technika* i *taktyka*; 4. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 5. wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia   *olimpiada* i *igrzyska olimpijskie*; | | 1. wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłką w miejscu i ruchu,   prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza z miejsca, rzut i strzał piłką do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;   1. uczestniczy w minigrach; 2. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 3. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; 4. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 5. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 6. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego 7. wykonuje marszobiegi w terenie; 8. wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 9. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu. | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych;(6) 2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych;(6) 3. rozróżnia pojęcia *technika* i *taktyka*;(5) 4. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych;(5) 5. wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw;(4) 6. wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać   do aktywności fizycznej;(2)   1. wyjaśnia pojęcia *flagi* i *znicza olimpijskiego*, *olimpiady* i *igrzysk olimpijskich*;(5) 2. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym;(2) 3. wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe.(3) | **LEKKOATLETYKA**   1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych;(2) 2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów;(3) 3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód;(3) 4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty;(4) 5. wykonuje rzut z miejsca(5) i z rozbiegu (6) jednorącz piłeczką palantową lub tenisową; 6. wykonuje skok z miejsca obunóż;(4) 7. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną;(6) 8. wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy.(5)   **MINIGRY ZESPOŁOWE**  **Minikoszykówka**   1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;(2) 2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu;(3) 3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika;(4) 4. wykonuje podania i chwyty piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu;(4) 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji;(4) | 1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach   klasowych w roli zawodnika, stosując zasady  „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry,(6)  podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować  za wspólną grę;(6)   1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;(6)   4. wyjaśnia, jak należy zachować  się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;(6)   1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 2. współpracuje w grupie szanując poglądy   i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.(6) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu;(5) 2. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa;(6) 3. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości;(4) 4. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych;(6)   **Minipiłka ręczna**   1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;(2) 2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyty w miejscu i w biegu;(3) 3. wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu;(4) 4. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji;(4) 5. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny;(5) 6. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych;(6)   **Minipiłka siatkowa**   1. przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską;(2) 2. porusza się różnymi sposobami po boisku;(3) 3. wykonuje koszyczek siatkarski;(3) 4. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;(4) 5. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;(5) 6. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości;(5) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 7. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych;(6)  **Minipiłka nożna**   1. porusza się po boisku z piłką i bez piłki;(2) 2. wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;(4) 3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu;(5) 4. wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;(3) 5. stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych.(6)   **GIMNASTYKA**   1. wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył- przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski;(2) 2. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;(3) 3. wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu;(4) 4. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;(5) 5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem(4), skłon w siadzie prostym(5), leżenie przerzutne i przewrotne(6), półszpagat;(6) 6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.(6)   **GRY REKREACYJNE**  **Badminton**   1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;(2) 2. wykonuje chwyt forhendowy rakietki;(3) 3. wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;(4) |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach;(5) 2. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;(6)   **Tenis stołowy**   1. wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę;(2) 2. wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;(3) 3. wykonuje proste uderzenie piłeczki;(3) 4. porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej;(4) 5. wykonuje uderzenie piłeczki forhendem;(5) 6. wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem;(5) 7. wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej;(5) 8. stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy;(6)   **TANIEC**   1. wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski);(3) 2. łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny;(5) 3. wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela;(4) 4. wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole.(6) | |  |
| **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji | | 1. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| zagrożenia zdrowia lub życia; | | 1. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 2. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku. | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych;(4) 2. omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego;(5) 3. podaje numery telefonów alarmowych;(2) 4. wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia(4). | 1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa;(2) 2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu; (2) 3. podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje   przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych;(5)   1. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów;(6) 2. stosuje elementy samoasekuracji.(6) | | 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;(6)   1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;(6) 2. współpracuje w grupie szanując poglądy   i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.(6) |
| **4. Edukacja zdrowotna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia; 2. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 3. opisuje zasady zdrowego odżywiania; 4. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie   zajęć ruchowych; | | 1. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. definiuje pojęcie aktywności fizycznej oraz jej wpływ na zdrowie;(4) 2. wymienia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej;(6) 3. wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci;(3) 4. wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy;(2) 5. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków;(5) 6. opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.(4) | 1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy;(2) 2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych;(5) 3. dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych.(4) | 1. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;(6) 2. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;(6) 3. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;(6) 4. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.(6) |

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V**

**OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WYCH.-FIZ.**

**W SZKOLE PODSTAWOWEJ „MAGIA RUCHU”**

Wymagania edukacyjne modyfikowane są przez nauczyciela przedmiotu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klasa V–VI** | | | |
| **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 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; | | 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; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;(2) 2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;(3) | 1. wykonuje test Coopera;(2) 2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów;(3) 3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;(3) | | 1. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;(6) 2. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;(3) 2. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących   odpowiednie partie mięśni.(5) | 1. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;(4) 2. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;(4) 3. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;(5) 4. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;(4) 5. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;(3) 6. wykonuje skok w dal z miejsca;(3) 7. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;(5) 8. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;(4) 9. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;(4) 10. wykonuje indywidulanie i z partnerem ćwiczenia   wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,;(5)   1. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.(3) | | psychofizycznych;(6)  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).(6) |
| **2. Aktywność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności 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 swojego wieku (np. WHO lub UE); | | 1. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa   i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, 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;   1. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 2. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; | | 1. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 2. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 3. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; 4. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 5. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru; 6. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; 7. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; 8. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; 9. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 10. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; 11. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; 12. przeprowadza fragment rozgrzewki; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;(3) 2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;(4) 3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych;(4) 4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku;(4) 5. wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed | **LEKKOATLETYKA**   1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;(3) 2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;(3) 3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;(3) 4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową;(5) 5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, | | 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 zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować  za wspólną grę;(6)   1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;(6)   4. wyjaśnia, jak należy zachować się  w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;(5) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady;(5)   1. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;(3) 2. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie;(3) 3. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;(3) 4. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.(3) | sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;(6)   1. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;(5) 2. organizuje klasowe zawody lekkatletyczne, z pomocą nauczyciela.(6)   **MINIGRY ZESPOŁOWE**  **Minikoszykówka**   1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;(3) 2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;(3) 3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;(3) 4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;(4) 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;(4) 6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3…;(5) 7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;(5) 8. wykonuje obronę „każdy swego”;(5) 9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;(6) 10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;(6)   **Minipiłka ręczna**  1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;(3) | 1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;(6) 2. współpracuje w grupie szanując poglądy   i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię .(6) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku(4) 2. wykonuje rzut karny do bramki;(3) 3. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;(4) 4. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;(5) 5. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;(5) 6. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;(4) 7. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;(6) 8. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;(6)   **Minipiłka siatkowa**   1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;(2) 2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach;(3) 3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku;(4) 4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;(4) 5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;(5) 6. wykonuje atak piłki po prostej;(5) 7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;(6) 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;(6) 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;(6) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Minipiłka nożna**   1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;(2) 2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;(3) 3. wykonuje podanie piłki do partnera;(2) 4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;(3) 5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;(3) 6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;(4) 7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;(5) 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;(6) 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki   w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.(6)  **GIMNASTYKA**   1. wykonuje przewrót w przód z marszu;(3) 2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;(3) 3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;(4) 4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;(2) 5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;(4) 6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;(50 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;(2) 2. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;(5) 3. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;(3) 4. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;(5) 5. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;(6) 6. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.(6)   **GRY REKREACYJNE**  **Badminton**   1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakietki;(2) 2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;(4) 3. wykonuje odbiór serwu;(3) 4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;(5) 5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;(3) 6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;(6)   **Tenis stołowy**   1. porusza się z rakietką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;(2) 2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | i w ruchu;(3)   1. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;(4) 2. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);(5) 3. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;(6)   **TANIEC**   1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;(3) 2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;(4) 3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;(5) 4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);(5) 5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera   i podstawowych urządzeń cyfrowych.(6) | |  |
| **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności 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 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); | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych;(5) 2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych;(4) 3. wyjaśnia co to jest falstart;(5) 4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą;(6) 5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu;(6) 6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.(5) | 1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych;(2) 2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku;(3) 3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej   dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku;(3)   1. prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad;(5) 2. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;(4) 3. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;(3) 4. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa   uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach  lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych;(5)   1. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;(6) 2. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;(6) 3. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.(6) | | 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;(6)   1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;(6) 2. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.(6) |
| **4. Edukacja zdrowotna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. wyjaśnia pojęcie zdrowia; 2. opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu; | | 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania  różnych codziennych czynności; | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 2. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); | | 1. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 2. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. definiuje pojęcie zdrowia;(2) 2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia;(3) 3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;(3) 4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy   zdrowego żywienia;(4)   1. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.(4) | 1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;(3) 2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe;(4) 3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi;(4) 4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;(3) 5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;(3) 6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.(5) | | 1. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;(6) 2. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;(6) 3. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;(6) 4. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.(6) |

.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI**

**OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WYCH.-FIZ.**

**W SZKOLE PODSTAWOWEJ „MAGIA RUCHU”**

Wymagania edukacyjne modyfikowane są przez nauczyciela przedmiotu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klasa V–VI** | | | |
| **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 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; | | 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; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;(2) 2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;(3) | 1. wykonuje test Coopera;(2) 2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów;(3) 3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;(3) | | 1. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;(6) 2. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;(3) 2. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących   odpowiednie partie mięśni.(5) | 1. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;(4) 2. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;(4) 3. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;(5) 4. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;(4) 5. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;(3) 6. wykonuje skok w dal z miejsca;(3) 7. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;(5) 8. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;(4) 9. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;(4) 10. wykonuje indywidulanie i z partnerem ćwiczenia   wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,;(5)   1. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.(3) | | psychofizycznych;(6)  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).(6) |
| **2. Aktywność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności 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 swojego wieku (np. WHO lub UE); | | 1. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa   i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, 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;   1. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 2. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; | | 1. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 2. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 3. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; 4. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 5. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru; 6. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; 7. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; 8. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; 9. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 10. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; 11. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; 12. przeprowadza fragment rozgrzewki; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;(3) 2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;(4) 3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych;(4) 4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku;(4) 5. wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed | **LEKKOATLETYKA**   1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;(3) 2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;(3) 3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;(3) 4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową;(5) 5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, | | 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 zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować  za wspólną grę;(6)   1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;(6)   4. wyjaśnia, jak należy zachować się  w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;(5) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady;(5)   1. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;(3) 2. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie;(3) 3. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;(3) 4. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.(3) | sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;(6)   1. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;(5) 2. organizuje klasowe zawody lekkatletyczne, z pomocą nauczyciela.(6)   **MINIGRY ZESPOŁOWE**  **Minikoszykówka**   1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;(3) 2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;(3) 3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;(3) 4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;(4) 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;(4) 6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3…;(5) 7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;(5) 8. wykonuje obronę „każdy swego”;(5) 9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;(6) 10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;(6)   **Minipiłka ręczna**  1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;(3) | 1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;(6) 2. współpracuje w grupie szanując poglądy   i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię .(6) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku(4) 2. wykonuje rzut karny do bramki;(3) 3. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;(4) 4. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;(5) 5. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;(5) 6. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;(4) 7. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;(6) 8. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;(6)   **Minipiłka siatkowa**   1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;(2) 2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach;(3) 3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku;(4) 4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;(4) 5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;(5) 6. wykonuje atak piłki po prostej;(5) 7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;(6) 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;(6) 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;(6) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Minipiłka nożna**   1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;(2) 2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;(3) 3. wykonuje podanie piłki do partnera;(2) 4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;(3) 5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;(3) 6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;(4) 7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;(5) 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;(6) 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki   w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.(6)  **GIMNASTYKA**   1. wykonuje przewrót w przód z marszu;(3) 2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;(3) 3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;(4) 4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;(2) 5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;(4) 6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;(50 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;(2) 2. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;(5) 3. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;(3) 4. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;(5) 5. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;(6) 6. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.(6)   **GRY REKREACYJNE**  **Badminton**   1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakietki;(2) 2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;(4) 3. wykonuje odbiór serwu;(3) 4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;(5) 5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;(3) 6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;(6)   **Tenis stołowy**   1. porusza się z rakietką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;(2) 2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | i w ruchu;(3)   1. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;(4) 2. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);(5) 3. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;(6)   **TANIEC**   1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;(3) 2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;(4) 3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;(5) 4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);(5) 5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera   i podstawowych urządzeń cyfrowych.(6) | |  |
| **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności 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 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); | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych;(5) 2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych;(4) 3. wyjaśnia co to jest falstart;(5) 4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą;(6) 5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu;(6) 6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.(5) | 1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych;(2) 2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku;(3) 3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej   dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku;(3)   1. prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad;(5) 2. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;(4) 3. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;(3) 4. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa   uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach  lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych;(5)   1. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;(6) 2. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;(6) 3. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.(6) | | 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;(6)   1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;(6) 2. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.(6) |
| **4. Edukacja zdrowotna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. wyjaśnia pojęcie zdrowia; 2. opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu; | | 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania  różnych codziennych czynności; | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 2. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); | | 1. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 2. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. definiuje pojęcie zdrowia;(2) 2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia;(3) 3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;(3) 4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy   zdrowego żywienia;(4)   1. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.(4) | 1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;(3) 2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe;(4) 3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi;(4) 4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;(3) 5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;(3) 6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.(5) | | 1. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;(6) 2. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;(6) 3. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;(6) 4. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.(6) |

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII**

**OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WYCH.-FIZ.**

**W SZKOLE PODSTAWOWEJ „MAGIA RUCHU”**

Wymagania edukacyjne modyfikowane są przez nauczyciela przedmiotu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klasa VII–VIII** | | | |
| **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego; | | 1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki; 2. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; 4. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;(2) 2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie | 1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;(4) 2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach | | 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron,  nad którymi należy pracować;(6) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| człowieka w okresie dojrzewania płciowego;(3)   1. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;(3) 2. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę   mierniczą, dynamometr;(3)   1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących; 2. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;(4) 3. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.(5) | sprawności fizycznej (Eurofit, MTSF, Minifit i Ekstratalent);(4)   1. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście;(3) 2. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;(5) 3. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;(4) 4. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;(4) 5. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.(3) | | 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;(5)  10. motywuje innych do udziału  w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach  edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych.(6) |
| **2. Aktywność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 3. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; 4. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); 5. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; 6. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych; | | 1. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej–zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce–wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; 2. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; 3. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; 4. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; 5. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne   (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);   1. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; 2. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | aktywności fizycznej;   1. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 2. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 3. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 4. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 5. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;(2) 2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;(3) 3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny   systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry;(4)   1. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates;(5) 2. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;(6) 3. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad.(5) | **LEKKOATLETYKA**   1. posługuje się mapą w biegu na orientację;(3) 2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;(2) 3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;(2) 4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej;(2) 5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;(3) 6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;(4) 7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe;(5) 8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej | | 1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady   „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry,(6)  podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować  za wspólną grę;(6)   1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;(6)   4. wyjaśnia, jak należy zachować się  w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;(6)   1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;(6) 2. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.(6) |

konkurencji lekkoatletycznej;(4)

9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.(5)

**GRY ZESPOŁOWE**

**Koszykówka**

1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;(2)
2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa

i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;(3)

1. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty

z wyskoku;(3)

1. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach,(4)
2. wykonuje atak szybki;(4)
3. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;(4)
4. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;(6)
5. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;(5)
6. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;(5)

**Piłka ręczna**

1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;(2)
2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;(3)
3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;(3)
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub

rzutem do bramki;(4)

1. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;(4)
2. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;(5)
3. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;(5)
4. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;(6)
5. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;(5)
6. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;(4)

**Piłka siatkowa**

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;(3)
2. wykonuje zbicie piłki po prostej i po skosie;(5)
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;(4)
4. wykonuje kiwnięcie;(5)
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem w wyskoku;(3)
6. wykonuje blok pojedynczy;(5)
7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;(3)
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;(6)
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;(5)
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;(4)

**Piłka nożna**

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu

i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami

stopy;(2)

1. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;(2)
2. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;(5)
3. wykonuje podanie i strzał z powietrza;(4)
4. wykonuje podanie i strzał głową;(5)
5. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;(5)
6. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;(6)
7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;(6)
8. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;(6)
9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.(4)

**GIMNASTYKA**

1. wykonuje stanie na rękach z asekuracją;(3)
2. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;(3))
3. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;(5)
4. wykonuje układ równoważny na ławeczce;(3)
5. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;(4)
6. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny;(5)
7. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.(4)

**GRY REKREACYJNE**

1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych:, badminton, tenis stołowy, stosując elementy techniczne i

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | taktyczne;(5)   1. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;(6) 2. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;(5) 3. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.(4)   **TANIEC**   1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumby, stepu;(6) 2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny   do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;(5)   1. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;(4) 2. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.(4) | |  |
| **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków   i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;   1. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; | | 1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | | społecznych z podstawy programowej |
| 1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego.(#) 2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym.(2) 3. wymienia zagrożenia związane   z uprawianiem sportów ekstremalnych.(4)   1. ocenia zagrożenia związane   z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące  uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp.(5) | 1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej.(3) 2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.(4) 3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi.(4) 4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.(5) | | 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;(6)   1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;(6) 2. współpracuje w grupie szanując poglądy   i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;(6) |
| **4. Edukacja zdrowotna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie   na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;   1. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 2. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 3. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 4. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania; | | 1. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą   a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;   1. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; 2. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| Uczeń:   1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia;(2) 2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego;(2) 3. wskazuje sposoby redukowania stresu;(3) 4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;(5) 5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;(4) 6. wymienia zasady prawidłowego odżywania;(5) 7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;(3) 8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;(4) 9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;(3) 10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.(3) | Uczeń:   1. planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek;(5) 2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności;(45 3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;(5) 4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;(4) 5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie;(4) 6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.(5) | Uczeń:   1. omawia znaczenie dobrych relacji   z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;(6)   1. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;(6) 2. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;(6) 3. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.(6) |

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIII**

**OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WYCH.-FIZ.**

**W SZKOLE PODSTAWOWEJ „MAGIA RUCHU”**

Wymagania edukacyjne modyfikowane są przez nauczyciela przedmiotu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klasa VII–VIII** | | | |
| **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego; | | 1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki; 2. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; 4. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;(2) 2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie | 1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;(4) 2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach | | 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron,  nad którymi należy pracować;(6) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| człowieka w okresie dojrzewania płciowego;(3)   1. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;(3) 2. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę   mierniczą, dynamometr;(3)   1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących; 2. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;(4) 3. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.(5) | sprawności fizycznej (Eurofit, MTSF, Minifit i Ekstratalent);(4)   1. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście;(3) 2. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;(5) 3. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;(4) 4. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;(4) 5. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.(3) | | 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;(5)  10. motywuje innych do udziału  w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach  edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych.(6) |
| **2. Aktywność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 3. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; 4. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); 5. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; 6. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych; | | 1. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej–zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce–wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; 2. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; 3. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; 4. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; 5. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne   (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);   1. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; 2. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | aktywności fizycznej;   1. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 2. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 3. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 4. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 5. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;(2) 2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;(3) 3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny   systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry;(4)   1. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates;(5) 2. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;(6) 3. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad.(5) | **LEKKOATLETYKA**   1. posługuje się mapą w biegu na orientację;(3) 2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;(2) 3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;(2) 4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej;(2) 5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;(3) 6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;(4) 7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe;(5) 8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej | | 1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady   „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry,(6)  podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować  za wspólną grę;(6)   1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;(6)   4. wyjaśnia, jak należy zachować się  w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;(6)   1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;(6) 2. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.(6) |

konkurencji lekkoatletycznej;(4)

9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.(5)

**GRY ZESPOŁOWE**

**Koszykówka**

1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;(2)
2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa

i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;(3)

1. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty

z wyskoku;(3)

1. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach,(4)
2. wykonuje atak szybki;(4)
3. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;(4)
4. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;(6)
5. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;(5)
6. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;(5)

**Piłka ręczna**

1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;(2)
2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;(3)
3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;(3)
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub

rzutem do bramki;(4)

1. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;(4)
2. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;(5)
3. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;(5)
4. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;(6)
5. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;(5)
6. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;(4)

**Piłka siatkowa**

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;(3)
2. wykonuje zbicie piłki po prostej i po skosie;(5)
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;(4)
4. wykonuje kiwnięcie;(5)
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem w wyskoku;(3)
6. wykonuje blok pojedynczy;(5)
7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;(3)
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;(6)
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;(5)
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;(4)

**Piłka nożna**

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu

i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami

stopy;(2)

1. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;(2)
2. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;(5)
3. wykonuje podanie i strzał z powietrza;(4)
4. wykonuje podanie i strzał głową;(5)
5. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;(5)
6. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;(6)
7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;(6)
8. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;(6)
9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.(4)

**GIMNASTYKA**

1. wykonuje stanie na rękach z asekuracją;(3)
2. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;(3))
3. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;(5)
4. wykonuje układ równoważny na ławeczce;(3)
5. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;(4)
6. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny;(5)
7. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.(4)

**GRY REKREACYJNE**

1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych:, badminton, tenis stołowy, stosując elementy techniczne i

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | taktyczne;(5)   1. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;(6) 2. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;(5) 3. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.(4)   **TANIEC**   1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumby, stepu;(6) 2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny   do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;(5)   1. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;(4) 2. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.(4) | |  |
| **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków   i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;   1. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; | | 1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | | społecznych z podstawy programowej |
| 1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego.(#) 2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym.(2) 3. wymienia zagrożenia związane   z uprawianiem sportów ekstremalnych.(4)   1. ocenia zagrożenia związane   z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące  uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp.(5) | 1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej.(3) 2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.(4) 3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi.(4) 4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.(5) | | 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;(6)   1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;(6) 2. współpracuje w grupie szanując poglądy   i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;(6) |
| **4. Edukacja zdrowotna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie   na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;   1. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 2. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 3. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 4. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania; | | 1. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą   a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;   1. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; 2. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| Uczeń:   1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia;(2) 2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego;(2) 3. wskazuje sposoby redukowania stresu;(3) 4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;(5) 5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;(4) 6. wymienia zasady prawidłowego odżywania;(5) 7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;(3) 8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;(4) 9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;(3) 10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.(3) | Uczeń:   1. planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek;(5) 2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności;(45 3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;(5) 4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;(4) 5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie;(4) 6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.(5) | Uczeń:   1. omawia znaczenie dobrych relacji   z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;(6)   1. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;(6) 2. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;(6) 3. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.(6) |