**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 szczególnymuwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebachedukacyjnych (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, podziękowaćza wspólną grę;(6)1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;(6)

4. wyjaśnia, jak należy zachowaćsię 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 udziałuw aktywności fizycznej ze szczególnymuwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebachedukacyjnych (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 piłkądo 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, podziękowaćza wspólną grę;(6)1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;(6)

4. wyjaśnia, jak należy zachować sięw 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 konkurencjachlekkoatletycznych 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 wykonywaniaróżnych 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 udziałuw aktywności fizycznej ze szczególnymuwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebachedukacyjnych (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 piłkądo 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, podziękowaćza wspólną grę;(6)1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;(6)

4. wyjaśnia, jak należy zachować sięw 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 konkurencjachlekkoatletycznych 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 wykonywaniaróżnych 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 udziałuw aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebachedukacyjnych, 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, podziękowaćza wspólną grę;(6)1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;(6)

4. wyjaśnia, jak należy zachować sięw 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 dotycząceuprawiania 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 udziałuw aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebachedukacyjnych, 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, podziękowaćza wspólną grę;(6)1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;(6)

4. wyjaśnia, jak należy zachować sięw 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 dotycząceuprawiania 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)
 |