**MAGIA RUCHU  
Program nauczania wychowania fizycznego  
II etap edukacyjny**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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;  2. opisuje sposób pomiaru tętna;  3. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych;  4. opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej;  5. opisuje zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego;  6. nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych. | 1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała;  2. interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru  na podstawie siatek centylowych;  3. przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku;  4. interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela;  5. wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia); podciągane kończyn górnych w zwisie;  6. wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym);  7. wykonuje rzut piłką lekarską w tył;  8. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność;  9. wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała;  10. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera. | | 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;  7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;  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). |
| 1. **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; 2. uczestniczy w minigrach; 3. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 4. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; 5. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 6. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu  o własną ekspresję ruchową; 7. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego 8. wykonuje marszobiegi w terenie; 9. wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10. 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;  2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych;  3. rozróżnia pojęcia *technika* i *taktyka*;  4. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych;  5. wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw;  6. wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać  do aktywności fizycznej;  7. wyjaśnia pojęcia *flagi* i *znicza olimpijskiego*, *olimpiady* i *igrzysk olimpijskich*;  8. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym;  9. wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe. | **LEKKOATLETYKA**  1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych;  2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów;  3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód;  4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty;  5. wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową;  6. wykonuje skok z miejsca obunóż;  7. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną;  8. wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy.  **MINIGRY ZESPOŁOWE**  **Minikoszykówka**  1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;  2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu,  w marszu i w biegu;  3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika;  4. wykonuje podania i chwyty piłki w parach oburącz  w miejscu, w biegu;  5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji;  6. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu;  7. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa;  8. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości;  9. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych;  **Minipiłka ręczna**  1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;  2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyty w miejscu  i w biegu;  3. wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej,  po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu;  4. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji;  5. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny;  6. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych;  **Minipiłka siatkowa**  1. przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską;  2. porusza się różnymi sposobami po boisku;  3. wykonuje koszyczek siatkarski;  4. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;  5. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;  6. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości;  7. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych;  **Minipiłka nożna**  1. porusza się po boisku z piłką i bez piłki;  2. wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;  3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu;  4. wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;  5. stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej  i w grach uproszczonych.  **GIMNASTYKA**  1. wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył-przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski;  2. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;  3. wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu;  4. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;  5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne  i przewrotne, półszpagat;  6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.  **GRY REKREACYJNE**  **Ringo**  1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;  2. wykonuje rzut i chwyt kółka;  3. wykonuje serw poziomym lotem kółka;  4. stosuje przepisy w uproszczonej grze w ringo;  **Kwadrant**  1. porusza się po boisku w polu wybijania i w polu walki;  2. wykonuje jednorącz rzut piłki półgórny;  3. wykonuje chwyt piłki jednorącz – kampa;  4. wykonuje odbicie piłki płaskim palantem;  5. stosuje przepisy w uproszczonej grze w kwadranta;  **Unihokej**  1. porusza się po boisku z kijem przyjmując prawidłową postawę oraz sposób trzymania kija;  2. wykonuje podanie piłeczki do partnera kijem;  3. wykonuje prowadzenie piłeczki kijem po prostej, po łuku  i slalomem;  4. wykonuje strzał do bramki piłeczki kijem;  5. stosuje przepisy w uproszczonej grze w unihokej;  **Badminton**  1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;  2. wykonuje chwyt forhendowy rakietki;  3. wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;  4. wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki  we wszystkich kierunkach;  5. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;  **Tenis stołowy**1. wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę;  2. wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;  3. wykonuje proste uderzenie piłeczki;  4. porusza się przy stole różnymi technikami kroków –  do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej;  5. wykonuje uderzenie piłeczki forhendem;  6. wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem;  7. wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej;  8. stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy;  **Frisbee**  1. porusza się po boisku z dyskiem i bez dysku;  2. wykonuje chwyt i podanie dysku w miejscu i w biegu;  3. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku;  4. stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych Frisbee w półkolu, Łapanka.  **TANIEC**  1. wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski);  2. łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny;  3. wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela;  4. wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole. | | 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;  2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica  w ramach szkolnych zawodów sportowych;  4. wyjaśnia, jak należy zachować  się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;  8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;  9. współpracuje w grupie szanując poglądy  i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię. |
| 1. **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 zagrożenia zdrowia lub życia; | | 1. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 3. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4. 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;  2. omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego;  3. podaje numery telefonów alarmowych;  4. wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. | 1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa;  2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu;  3. podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych;  4. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów;  5. stosuje elementy samoasekuracji. | | 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;  8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;  9. współpracuje w grupie szanując poglądy  i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię. |
| 1. **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;  2. wymienia piętra piramidy żywienia  i aktywności fizycznej;  3. wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci;  4. wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy;  5. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków;  6. opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. | 1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy;  2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych;  3. dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych. | | 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;  6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;  7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;  8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu  do swojego wieku;  3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;  4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni. | 1. wykonuje test Coopera;  2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów;  3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;  4. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca  i z rozbiegu;  5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;  6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;  7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;  8. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;  9. wykonuje skok w dal z miejsca;  10. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;  11. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;  12. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa  w odcinku lędźwiowym;  13. wykonuje indywidulanie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,;  14. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem. | | 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;  7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;  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). |
| 1. **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); 5. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 6. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; | | 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; 2. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; 3. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 4. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 5. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; 6. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne  (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 7. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych  z przyborem lub bez przyboru; 8. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; 9. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; 10. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; 11. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 12. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; 13. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; 14. 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;  2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;  3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego  w minigrach zespołowych;  4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku;  5. wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady;  6. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;  7. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie;  8. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;  9. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie. | **LEKKOATLETYKA**  1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;  2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość  w terenie;  3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;  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. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;  6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;  7. organizuje klasowe zawody lekkatletyczne, z pomocą nauczyciela.  **MINIGRY ZESPOŁOWE**  **Minikoszykówka**  1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu  i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;  2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;  3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa  i kierunku biegu;  4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką  od przeciwnika;  5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu  i po podaniu od partnera;  6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3…;  7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;  8. wykonuje obronę „każdy swego”;  9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;  10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;  **Minipiłka ręczna**  1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;  2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;  3. wykonuje rzut karny do bramki;  4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem  lub rzutem do bramki;  5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;  6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;  7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;  8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;  9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;  **Minipiłka siatkowa**  1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;  2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach;  3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku;  4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;  5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;  6. wykonuje atak piłki po prostej;  7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;  8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;  9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;  **Minipiłka nożna**  1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;  2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;  3. wykonuje podanie piłki do partnera;  4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;  5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;  6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;  7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;  8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze  w minipiłkę nożną;  9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki  w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.  **GIMNASTYKA**  1. wykonuje przewrót w przód z marszu;  2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu  i przysiadu;  3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je  w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;  4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;  5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie  na rękach, stanie na głowie z asekuracją;  6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;  7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;  8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu  o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;  9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;  10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;  11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;  12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody  w gimnastyce. **GRY REKREACYJNE**  **Ringo**  1. przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka;  2. wykonuje chwyt kółka jednorącz;  3. wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowy i oszczepowy  w parach;  4. wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym.  5. wykonuje atak indywidualny;  6. stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej  lub trójkowej w ringo;  **Kwadrant**  1. porusza się po boisku w różnych kierunkach;  2. wykonuje rzut piłki tenisowej jednorącz, półgórny;  3. wykonuje chwyt piłki jednorącz tzw. „kampa”;  4. wykonuje odbicie piłki palantem;  5. stosuje przepisy w grze w kwadrant;  **Unihokej**  1. porusza się po boisku w ataku i w obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku;  2. wykonuje starty i zatrzymania;  3. wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu (dolne, górne, sytuacyjne);  4. wykonuje strzał: w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny;  5. wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa  i kierunku biegu, z dryblingiem;  7. stosuje przepisy w grze w unihokej;  **Badminton**  1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakietki;  2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;  3. wykonuje odbiór serwu;  4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;  5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;  6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej  i podwójnej w badminton;  **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. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu  i w ruchu;  3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;  4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);  5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;  **Frisbee**  1. wykonuje podstawowe rzuty dyskiem: backhand, forhend, hammer- overhead;  2. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku i podanie dowolnym sposobem;  3. organizuje w grupie rówieśników uproszczoną grę w frisbee.  **TANIEC**  1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych  i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;  2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;  3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;  4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);  5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych. | | 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;  2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica  w ramach szkolnych zawodów sportowych;  4. wyjaśnia, jak należy zachować się  w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;  8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;  9. współpracuje w grupie szanując poglądy  i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię . |
| 1. **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;  2. podaje najczęściej występujące błędy  w minigrach zespołowych;  3. wyjaśnia co to jest falstart;  4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji  nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą;  5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu;  6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy. | 1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych;  2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku;  3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku;  4. prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad;  5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;  6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;  7. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku  w dal, biegach sztafetowych;  8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;  9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;  10. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej. | | 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;  8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;  9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność  i empatię. |
| 1. **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; 4. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem  i niską temperaturą; 5. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); | | 1. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; 2. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 3. 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. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia;  3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;  4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia;  5. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi. | 1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;  2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe;  3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi;  4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;  5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;  6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych. | | 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;  6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;  7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;  8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;  3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;  4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;  5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;  6. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;  7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej. | 1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;  2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej (Eurofit, MTSF, Minifit i Ekstratalent);  3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej  w odniesieniu do wyników w wybranym teście;  4. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;  5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;  6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;  7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera. | | 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;  7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;  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. |
| 1. **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); 6. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; 7. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 8. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji  w terenie; 9. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 10. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 11. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 12. 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. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;  3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry;  4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu,  np. zumbę, nordic walking, pilates;  5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;  6. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad. | **LEKKOATLETYKA**  1. posługuje się mapą w biegu na orientację;  2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności  w zróżnicowanym terenie;  3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;  4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;  5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub  z belki techniką naturalną;  6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;  7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe;  8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;  9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.  **GRY ZESPOŁOWE**  **Koszykówka**  1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem  i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;  2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa  i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;  3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty  z wyskoku;  4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, np. 5-0, 1-2-2, 1-2-1-2, 3-2, stosując zasłony; 5. wykonuje atak szybki;  6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;  7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze  w koszykówkę;  8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;  9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;  **Piłka ręczna**  1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;  2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;  3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;  4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;  5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem  do bramki;  6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;  7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;  8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze  w piłkę ręczną;  9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;  10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;  **Piłka siatkowa**  1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym  i wystawienie sytuacyjne;  2. wykonuje zbicie piłki po prostej i po skosie;  3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;  4. wykonuje kiwnięcie;  5. wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem w wyskoku;  6. wykonuje blok pojedynczy;  7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;  8. wykona rozegranie piłki na „trzy”;  9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze  w piłkę siatkową;  10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;  11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki; **Piłka nożna**  1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu  i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;  2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;  3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;  4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;  5. wykonuje podanie i strzał głową;  6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;  7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;  8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze  w piłkę nożną;  9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;  10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.  **GIMNASTYKA**  1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją;  2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę;  3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;  4. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny  wg inwencji ucznia;  5. wykonuje układ równoważny na ławeczce;  6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;  7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;  8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy;  9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.  **GRY REKREACYJNE**  1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, kwadrant, unihokej, badminton, tenis stołowy, frisbee, stosując elementy techniczne i taktyczne;  2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;  3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;  4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.  **TANIEC**  1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumby, stepu;  2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny  do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;  3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;  4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych. | | 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;  2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica  w ramach szkolnych zawodów sportowych;  4. wyjaśnia, jak należy zachować się  w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;  8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;  9. współpracuje w grupie, szanując poglądy  i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię. |
| 1. **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; 2. 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.  3. wymienia zagrożenia związane  z uprawianiem sportów ekstremalnych.  4. 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. | 1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji  w różnych formach aktywności fizycznej.  2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.  3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi.  4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. | | 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;  8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;  9. współpracuje w grupie szanując poglądy  i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię; |
| 1. **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; 2. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 3. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 5. 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; 2. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; 3. 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. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego;  3. wskazuje sposoby redukowania stresu;  4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;  5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;  6. wymienia zasady prawidłowego odżywania;  7. wymienia choroby związane z nadwagą  i niedożywieniem;  8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;  9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;  10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania. | Uczeń:  1. planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę  i aktywny wypoczynek;  2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności;  3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;  4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;  5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie;  6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. | | Uczeń:  5. omawia znaczenie dobrych relacji  z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;  6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;  7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;  8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. |

**Aneks do programu – Sportowe talenty – obowiązkowe testy sprawności dla uczniów**

**Treści szczegółowe**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| wymienia jaką zdolność motoryczną można zmierzyć za pomocą poniższych testów:  1.Bieg 10 razy po 5 metrów - mierzący zdolności związane z szybkością, siłą i koordynacją.  2.Beep-test (bieg wahadłowy na 20 metrów zgodnie z protokołem Eurofit) - mierzący wytrzymałość biegową.  3.Podpór leżąc przodem na przedramionach, czyli plank (deska) - mierzący siłę i wytrzymałość całego ciała.  4.Skok w dal z miejsca - mierzący skoczność i siłę. | wykonuje ćwiczenia kształtujące siłę, skoczność, wytrzymałość, szybkość w formie gier i zabaw ruchowych np.  biegi wahadłowe, bieg ciągły, sprinty, biegi po schodach, bieg na sygnał, starty z różnych pozycji, skipy A, B, C, D, biegi slalomem, ćwiczenia w podporze, w siadzie, w leżeniu, przysiady i półprzysiady, skoki na skakance. podciągania na drążku itp. | | 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. |
| **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. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu  do swojego wieku. | 1. przestawia kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,  2. wykonuje ćwiczenia związane z szybkością, siłą i koordynacją, wytrzymałością biegową, siłą i wytrzymałością całego ciała oraz skocznością.  3. wykonuje bieg 10 razy po 5 metrów, Beep-test (bieg wahadłowy na 20 metrów zgodnie z protokołem Eurofit), podpór leżąc przodem na przedramionach, czyli plank (deska) oraz skok w dal z miejsca. | | 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; |
| **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. opisuje wybrany test sprawności fizycznej, wyjaśnia na czym polega i jak wygląda jego przebieg;  4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr. | 1. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej  *1.Bieg 10 razy po 5 metrów*  *2.Beep-test*  *3.Podpór leżąc przodem na przedramionach,*  *4.Skok w dal z miejsca*;  2. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej  w odniesieniu do wyników w wybranym teście;  3. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;  4. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną. | | 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;  7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych. |