**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 oparciuo 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 pozycjachw 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 komputerai 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 sytuacjinagłych 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 poglądyi 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 potrzebi 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 indywidualnylub 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. |