

WYMAGANIA EDUKACYJNE
WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. IV / VII

r. szk. 2017/18

KLASA 4

- odbicie jednonóż i lądowanie obunóż do skoku w dal
- rzut jednorącz piłeczką palantową
- rzut piłką lekarską w tył za głowę
- bieg ciągły 5min.
- podanie i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej i po kozle
- kozłowanie piłki prawą / lewą ręką w marszu
- kozłowanie piłki prawą / lewą ręką w biegu
- zatrzymanie na 1 tempo
- postawa siatkarska wysoka podczas podania piłki sposobem górnym
- postawa siatkarska niska podczas podania piłki sposobem dolnym
- podanie sposobem górnym w parze
- technika zagrywki sposobem dolnym
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- układ gimnastyczny (znane elementy)
- wskok kuczny na 4 części skrzyni
- układ ćwiczeń równoważnych
- podanie piłki jednorącz i chwyt oburącz
- prowadzenie piłki wew. cz. stopy i zew. podbiciem po prostej
- pomiar masy i wysokości swojego ciała
- pomiar tętna przed i po wysiłku
- próba siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach
- przestrzega zasad higieny osobistej
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika , stosując zasady „czystej gry”
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność empatię
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując zasady w uproszczonej formie
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej
- opisuje zasady zdrowego odżywiania się
- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka

- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
- rozróżnia pojęcia technika / taktyka
- opisuje sposób wykonania poznawanych umiejętności ruchowych
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy / gry ruchowej
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych
- wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie

KLASA 7

- technika przekazania pałeczki sztafetowej w biegu
 - technika rzutu oszczepem
 - technika pchnięcia kulą
 - technika trójskoku
 - postawa i poruszanie się w obronie z atakującym
 - rzut z biegu po podaniu
 - zwód pojedynczy
 - rzut z biegu po kozłowaniu w obecności obrońcy
 - zagrywka sposobem górnym z linii końcowej
 - podania górą i dołem w parach przez siatkę
 - zabicie piłki zatrzymanej
 - postawa i poruszanie się w obronie siatkówka
 - przewrót w przód z marszu
 - stanie na rękach bez drabinki (z asekuracją nauczyciela)
 - przerzut bokiem
 - przewrót w przód ze stania na rękach
 - poruszanie się w obronie p. ręczna
 - prowadzenie piłki slalomem (zmiana tempa i kierunku) p. nożna
-
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki
 - wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych
 - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała
 - demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze
 - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
 - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych

- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- 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
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze)
 - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
 - potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych
 - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
 - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
 - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
 - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
 - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu
 - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ
 - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni
 - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
 - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej
 - omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci
 - wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
 - opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy