

WYMAGANIA EDUKACYJNE
WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. IV-VIII

r. szk. 2020/21

KLASA 4

- odbicie jedno- i dwunożem do skoku w dal
- rzut jedno- i dwunożem piłką palantową
- rzut piłką lekarską w tył za głowę
- bieg ciągły 5min.
- podanie i chwyt piłki przed klatką piersiową i po kózle
- 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 jedno- i dwunożem 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 giętkości 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 i 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 5

- skok w dal sposobem naturalnym ze strefy (belki)
- start niski z bloku
- kozłowanie slalomem
- zatrzymanie na 2 tempa
- podanie piłki górną i dolną w parach
- zagrywka dolną
- rzut jednorącz do bramki z miejsca
- skok kuczny przez 4 cz. skrzyni
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- rzut i chwyt „Ringo”
- rzut pozycyjny
- obrót po zatrzymaniu na 1 tempo
- zagrywka górną (3 m)
- podanie górną indywidualnie
- stanie na rękach z uniku podpartego przy drabince
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego i przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku
- przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną cz. stopy
- rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu
- bieg ciągły 10min.
- opisuje zasady europejskiej gry rekreacyjnej
- przeprowadza fragment rozgrzewki
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie

- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa)
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki
- **INDEKS SPRAWNOŚCI ZUCHORY**
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych
- wymienia metody i zasady hartowania organizmu
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- wyjaśnia pojęcie zdrowia
- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych
- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad)
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych zasad w trakcie rywalizacji sportowej
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
- 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 grę sportową lub rekreacyjną
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną

KLASA 6

- rzut piłką lekarską w tył za głowę
- bieg 50m
- trójbój lekkoatletyczny (bieg 800m, skok w dal, rzut piłeczką palantową)
- rzut z biegu po kozłowaniu
- obrót po zatrzymaniu na 2 tempa
- atak szybki
- poruszanie się po boisku z piłką i ze zmianą kierunku biegu
- podania piłki sposobem dolnym indywidualnie
- zagrywka sposobem górnym
- wystawa piłki do rozegrania na trzy
- podania piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie
- rzut z wyskoku
- strzał na bramkę w ruchu
- wskok kuczny na 5 części skrzyni

- wymyk i odmyk
- piramidy dwójkowe i trójkowe
- układ ćwiczeń gimnastycznych
- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki
- TEST COOPERA
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku
- wymienia metody i zasady hartowania organizmu
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku
- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych
- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad)
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych zasad w trakcie rywalizacji sportowej
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych zasad w trakcie rywalizacji sportowej
- wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność empatię
- motywuje innych do działania
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- opisuje zasady europejskiej gry rekreacyjnej
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną

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
- zbitcie 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

KLASA 8

- bieg 50m – pomiar czasu (start z bloku)
 - rzut piłką lekarską w tył za głowę (3kg)
 - rzut w wyskoku
 - kombinacja wybranych elementów technicznych
 - zabicie piłki z podrzutu
 - kombinacja odbić górą i dołem
 - zwód pojedynczy
 - układ taneczny
 - piramidy dwójkowe i trójkowe – według inwencji ucznia
 - opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy
 - ustawienie się w ataku i obronie
 - kombinacja rzutów do kosza
 - zabicie piłki wystawionej
 - dojsście do piłki, przyjęcie postawy, odbiór zagrywki/zbicia
 - skok zawrotny (5 części skrzyni)
 - układ gimnastyczny
 - atak szybki
 - trójbój
 - technika biegu przez płotki
 - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
 - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności
 - opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy
 - charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)
 - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki
 - wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych
- TEST COOPERA**
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
 - diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)
 - wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej
- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- 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 i empatię
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych

WYMAGANIA EDUKACYJNE
WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. IV - VIII
r. szk. 2020/21

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 koźle
- 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 5

- skok w dal sposobem naturalnym ze strefy (belki)
- start niski z bloku
- kozłowanie slalomem
- zatrzymanie na 2 tempa
- podanie piłki górną i dołem w parach
- zagrywka dołem
- rzut jednorącz do bramki z miejsca
- skok kuczny przez 4 cz. skrzyni
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- rzut i chwyt „Ringo”
- rzut pozycyjny
- obrót po zatrzymaniu na 1 tempo
- zagrywka górną (3 m)
- podanie górną indywidualnie
- stanie na rękach z uniku podpartego przy drabince

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego i przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku
- przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną cz. stopy
- rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu
- bieg ciągły 10min.
- opisuje zasady europejskiej gry rekreacyjnej
- przeprowadza fragment rozgrzewki
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie
- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa)
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki
- **INDEKS SPRAWNOŚCI ZUCHORY**
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych
- wymienia metody i zasady hartowania organizmu
- wymienia zasady bezpieczeństwa korzystania ze sprzętu sportowego
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- wyjaśnia pojęcie zdrowia
- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych
- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad)
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych zasad w trakcie rywalizacji sportowej
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
- 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 grę sportową lub rekreacyjną
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną

KLASA 6

- rzut piłką lekarską w tył za głowę
- bieg 50m
- trójbój lekkoatletyczny (bieg 800m, skok w dal, rzut piłeczką palantową)
- rzut z biegu po kozłowaniu
- obrót po zatrzymaniu na 2 tempa
- atak szybki
- poruszanie się po boisku z piłką i ze zmianą kierunku biegu
- podania piłki sposobem dolnym indywidualnie
- zagrywka sposobem górnym
- wystawa piłki do rozegrania na trzy
- podania piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie
- rzut z wysokości
- strzał na bramkę w ruchu
- wskok kuczny na 5 części skrzyni
- wymyk i odmyk
- piramidy dwójkowe i trójkowe
- układ ćwiczeń gimnastycznych
- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki
- **TEST COOPERA**
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia

- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku
 - wymienia metody i zasady hartowania organizmu
 - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
 - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
 - podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych
 - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą
 - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku
 - stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych
 - wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad)
 - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
 - wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
 - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych zasad w trakcie rywalizacji sportowej
 - uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”
 - opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
 - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych zasad w trakcie rywalizacji sportowej
 - wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną
 - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
 - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność
 - empatię
 - motywuje innych do działania
 - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
 - opisuje zasady europejskiej gry rekreacyjnej
 - rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
 - organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną

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 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

KLASA 8

- bieg 50m – pomiar czasu (start z bloku)
- rzut piłką lekarską w tył za głowę (3kg)
- rzut w wysokości
- kombinacja wybranych elementów technicznych
- zbieżność piłki z podrzutu
- kombinacja odbić górą i dołem
- zwód pojedynczy
- układ taneczny
- piramidy dwójkowe i trójkowe – według inwencji ucznia
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy
- ustawienie się w ataku i obronie
- kombinacja rzutów do kosza
- zbieżność piłki wystawionej
- dojście do piłki, przyjęcie postawy, odbiór zagrywki/zbieżności
- skok zawrotny (5 części skrzyni)
- układ gimnastyczny
- atak szybki
- trójbój
- technika biegu przez płotki
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba,

nordic walking)

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki
- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych TEST COOPERA
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego
- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- 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 i empatię
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych

