

TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania ocen klasyfikacyjnych z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE IV – VII , wynikające z nowej podstawy programowej i przyjętego do realizacji programu nauczania: *PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OSMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ*. Krzysztof Warchoł; Wydawnictwo Oświatowe FOSZE,

Klasa IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) rozróżnia zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku;
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;

II. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia rodzaje zabaw i gier ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej pochodzącej z regionu zamieszkania;
- 3) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 4) rozróżnia pojęcie technika i taktyka;
- 5) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

6) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie; W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 2) uczestniczy w mini – grach;
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 4) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych bieżnych, skocznych, rzutnych z mocowaniem, orientacyjno–porządkowych, motoryczno-dydaktycznych, zabawach ruchowych na śniegu;
- 5) wykonuje przewrót w przód;
- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 7) starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych i bieg na odcinku 30-40 m;
- 8) wykonuje marszobiegi w terenie;
- 9) ze startu wysokiego biega odcinki 300-400 m;
- 10) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;

11) wykonuje skok w dal z miejsca;

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wyjaśnia 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;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku ;

IV. Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna 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 na powietrzu i w pomieszczeniu;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;

Klasa V-VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (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;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową 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;

II. Aktywność fizyczna W zakresie wiedzy, 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 swojej kategorii wiekowej (według WHO i UE);

- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki 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 mini - grach 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;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją przy ścianie lub drabinkach, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 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 start niski;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody (np. skok techniką naturalną lub nożycowy);
- 14) wykonuje serie przeskoków nad piłkami lekarskimi 1-2 kg z odbicia obunóż;
- 15) przeprowadza fragment rozgrzewki;
- 16) zabawy ruchowe na śniegu;

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy, 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, zimą i latem;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);

IV. Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy, 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 swojej kategorii wiekowej (według WHO i UE) ;
- 6) opisuje pojęcie wartości kalorycznej spożywanych produktów;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasa VII-VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy, 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;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 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 oraz zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;

II. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy, 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;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie zbiegu i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych
- 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 przy ścianie lub drabinkach, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) wykonuje skok kuczny przez skrzynię w szereg;
- 8) wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce;
- 9) wykonuje wymyk na niskim drążku z postawy zwieszanej;
- 10) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 11) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;

- 12) wykonuje bieg sprinterski ze startu niskiego;
- 13) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 14) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody;
- 15) wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”;
- 16) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 17) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;
- 18) zabawy ruchowe na śniegu;
- 19) start wysoki, biegi średnie i długie;
- 20) rzuty piłką lekarską: 3 kg;
- 21) wykonuje rzut oszczepem z miejsca lub krótkiego rozbiegu;
- 22) wykonuje pchnięcie kulą.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy, 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;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;

IV. Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek 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;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;

Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VIII

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, 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;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) buduje poczucie własnej wartości identyfikując swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 8) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi (asertywność, empatia);
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych;