

Wymagania programowe z wychowania fizycznego

Klasa 5-6

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none">- wyjaśnia pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość;- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej; (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);- omawia technikę biegu, skoku i rzutu;- wyjaśnia, na czym polega prawidłowy rozwój fizyczny.	<ul style="list-style-type: none">- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;- prawidłowo wykonuje start niski i wysoki;- prawidłowo rozkłada siłę podczas biegów długich;- wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.
Obszar 2. Aktywność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none">- wyjaśnia rolę współpracy w zespołowych grach sportowych;- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;- opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;- wymienia rekomendowane aktywności fizyczne dla swojej grupy wiekowej (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);- umie wyjaśnić pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady;- rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;	<ul style="list-style-type: none">- wykonuje podczas gry: 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 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”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;- stosuje w grze: przyjęcie, prowadzenie i strzał wewnętrzną częścią stopy, zwody z piłką i bez, uderzenie piłki prostym podbiciem, zagrywkę rotacyjną, odbicia forhendowe i bekhendowe w tenisie stołowym, grę deblową w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem ze zmianą tempa i kierunku, strzały na bramkę z różnych pozycji w unihokeju, zagrywkę kółkiem do ringo, zagrywkę i odbicia lotki przez siatkę;

<ul style="list-style-type: none"> - wymienia przykłady znanych klubów sportowych w Polsce; - omawia technikę wykonania podstawowych elementów gier sportowych i rekreacyjnych; - omawia rekreacyjne walory wybranych zespołowych gier sportowych; - zna podstawową terminologię gimnastyczną; - wyjaśnia, dlaczego należy asekurować kolegę podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych; - wyjaśnia, jak należy ułożyć ręce i nogi podczas przewrotu w przód i w tył; - wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed właściwą pracą mięśniową; - opisuje technikę wykonania skoku przez przyrząd gimnastyczny. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu; - uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; - uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; - organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; - wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); - wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; - wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; - wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; - wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; - wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; - wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; - prowadzi fragment rozgrzewki.
---	--

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, jak bezpiecznie zorganizować sobie czas wolny; - wyjaśnia rolę asekuracji w czasie wykonywania różnych ćwiczeń; - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku; - omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji ślizgawki; - omawia sposoby ochrony przed kleszczami podczas aktywności fizycznej w parku i w lesie. 	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie; - stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad); - bezpiecznie gra w unihokeja. - bezpiecznie korzysta z dróg publicznych jako pieszy i rowerzysta.
Obszar 4. Edukacja zdrowotna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia zależność pomiędzy wagą ciała a zdrowiem; - wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia fizycznego i psychicznego; - wyjaśnia pojęcie zdrowia; - opisuje pozytywne mierniki zdrowia; - wymienia zasady i metody hartowania organizmu; - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; - omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendowanymi aktywnościami fizycznymi dla swojej grupy wiekowej (np. WHO lub UE); <p>wymienia zagrożenia występujące podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym i na drodze publicznej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia wyrabiające nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; - wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; - podejmuje aktywność fizyczną niezależnie od panujących warunków atmosferycznych; - stosuje odpowiednią technikę relaksacyjną po całodiennej nauce w szkole; - ubiera się odpowiednio do pory roku; - wykonuje ćwiczenia korekcyjne w czasie wolnym.