Treści kształcenia - wymagania szczegółowe dotyczą zajęć realizowanych w systemie klasowo-lekcyjnym.

Klasa 5-6

|  |
| --- |
| Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna |
| Wymagania szczegółowe |
| W zakresie wiedzy uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: |
| -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. | - wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość orazuzyskane 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 |
| - wyjaśnia rolę współpracy w zespołowych grach sportowych;- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;- pisuje 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;- wymienia przykłady znanych klubówsportowych 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 przedwłaściwą pracą mięśniową; - opisuje technikę wykonania skoku przez przyrząd gimnastyczny. | - 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, zagrywkęrotacyjną, 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; - 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 tanców 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 z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;- prowadzi fragmenty rozgrzewki. |
| Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej |
|  - wyjaśnia, jak bezpiecznie zorganizować sobie czas wolny; -wyjaśnia rolę asekuracji w czasie wykonywania różnych ćwiczeń;- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych regul w trakcie rywalizacji sportowej; - omawia sposoby postępowania wykonuje elementy samoobrony 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. |  - stosuje zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie;- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; (np. zasłona, unik, pad);- bezpiecznie gra w unihokeja.- bezpiecznie korzysta z dróg publicznych jako pieszy i rowerzysta. |
| Obszar 4. Edukacja zdrowotna |
| -wyjaśnia zależność pomiędzy waga ciała a zdrowiem;- wyjaśnia własnym 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 zgodnez rekomendowanymi aktywnościami fizycznymi dla swojej grupy wiekowej (np. WHO lub UE); - wymienia zagrożenia występujące podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym i na drodze publicznej. | - 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 całodziennej nauce w szkole;- ubiera się odpowiednio do pory roku wykonuje ćwiczenia korekcyjne w czasie wolnym. |