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 oraz  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 | |
| - 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 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. | - 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;  - 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 zgodne  z 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. |