

Wymagania szczegółowe- wychowanie fizyczne

KLASA V i VI

1) Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

Uczeń:

- wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo—akrobatyczne
- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem
- wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
- omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

2) Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
- potrafi w:
 - a) **koszykówce** – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza,
 - b) **piłce nożnej** – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,
 - c) **piłce ręcznej** – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,
 - d) **siatkówce** – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej
- uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły
- uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych
- organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

3) Lekkoatletyka

Uczeń:

- uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu)
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego
- wykonuje bieg przez przeszkody
- wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu
- wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego
- wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu
- wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

4) Taniec

Uczeń:

- wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

5) Relaksacja i odprężenie:

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym
- omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia

6) Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej:

Uczeń:

- wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki

7) Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń:

- przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji
- omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
- wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo
- omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.

8) Kompetencje społeczne:

Uczeń:

- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play
- uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play
- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć
- współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników
- komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach
- pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania
- przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię
- motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych
- przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie
- rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych
- wzmacnia poczucie własnej wartości
- buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy