

Wymagania edukacyjne dla poszczególnych klas 4-8

POZIOM PODSTAWOWY

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.

POZIOM PONADPODSTAWOWY

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 4

1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- ✓ uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
- ✓ ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu

2.Trening zdrowotny

- ✓ pomiar tętna przed i po wysiłku – Próba Ruffiera
- ✓ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- ✓ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia

3.Umiejętności ruchowe

LEKKA ATLETYKA

- ✓ start wysoki – bieg na dystansie 400m
- ✓ start niski- szybki bieg na dystansie 40 m
- ✓ technika skoku w dal
- ✓ rzut piłeczką palantową

ATLETYKA TERENOWA

- ✓ marszobieg terenowe

GIMNASTYKA

- ✓ Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.
- ✓ układ gimnastyczny wg własnej inwencji
- ✓ Skoki zawrotne przez ławeczkę

MINI PIŁKA RĘCZNA

- ✓ Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu.
- ✓ Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.

MINI PIŁKA NOŻNA

- ✓ Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy
- ✓ Prowadzenie piłki po prostej nogą prawą i lewą, w biegu.

MINI KOSZYKÓWKA

- ✓ Podania i chwytaki piłki oburącz w miejscu i w ruchu.
- ✓ Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.

MINI SIATKÓWKA

- ✓ Przyjmowanie postawy siatkarskiej
- ✓ Odbicia piłki sposobem górnym po własnym podrzucie

UNIHOKEJ

- ✓ Prowadzenie piłki po prostej zakończone pchnięciem na bramkę z odl. 3m.
- ✓ Prowadzenie piłki w dwójkach.

TENIS STOŁOWY

- ✓ Odbicia forhend, bekhend
- ✓ Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.

BADMINTON

- ✓ Poruszanie się po korcie
- ✓ Odbicia forhend, bekhend

SPORTY ZIMOWE

- ✓ Gry i zabawy na śniegu
- ✓ Zjazdy na sankach

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- ✓ zna zasady bezpiecznego ćwiczeniach na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach W-F,
- ✓ uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
- ✓ uczeń zna wszystkie próby ISF K.Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz interpretuje własny wynik
- ✓ potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas ćwiczeń i umiejętności ruchowych
- ✓ umie dokonać prostej próby sprawności ruchowej np. skoków, biegu wytrzymałościowego,
- ✓ wie jak dbać o czystość i higienę osobistą,
- ✓ wie, jak ruch może wpłynąć na prawidłową podstawę,

- ✓ wie, jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu,
- ✓ zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz pozycji wyjściowych,
- ✓ umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
- ✓ na podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw,
- ✓ potrafi i chce pomóc słabszym,
- ✓ zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”,
- ✓ potrafi wykonywać dowolne ćwiczenie w wyznaczonym rytmie lub przy muzyce.
- ✓ uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka

5. Sport

- ✓ Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- ✓ Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- ✓ Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- ✓ Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim

6. Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 5

1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- ✓ uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
- ✓ ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu

2. Trening zdrowotny

- ✓ pomiar tętna przed i po wysiłku
- ✓ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- ✓ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- ✓ zna zasady i metody hartowania organizmu

3.Umiejętności ruchowe

LEKKA ATLETYKA

- ✓ technika startu wysokiego, bieg na 600/800m
- ✓ start niski- bieg na dystansie 60 m
- ✓ technika skoku w dal
- ✓ rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

- ✓ marszobieg terenowe
- ✓ pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- ✓ Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu
- ✓ Podpór łukiem leżąc tyłem - mostek

MINI PIŁKA RĘCZNA

- ✓ Poruszanie się po boisku
- ✓ Chwyty i podania piłki w trójkach.
- ✓ Rzut piłki do bramki po trzech krokach.

MINI PIŁKA NOŻNA

- ✓ Prowadzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
- ✓ Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i wewnętrznym podbiciem
- ✓ Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę

MINI KOSZYKÓWKA

- ✓ Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.
- ✓ Rzut do kosza z dwutaktu z miejsca.

MINI SIATKÓWKA

- ✓ Zagrywka dolna z 3-4 m od siatki
- ✓ Odbicia piłki sposobem górnym.

UNIHOKEJ

- ✓ Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- ✓ Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
- ✓ Strzał na bramkę.

TENIS STOŁOWY

- ✓ Odbicia forhend, bekhend
- ✓ Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.
- ✓ Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

- ✓ Poruszanie się po korcie
- ✓ Odbicia forhend, bekhend
- ✓ Zagrywka

SPORTY ZIMOWE

- ✓ Gry i zabawy na śniegu
- ✓ Zjazdy na sankach
- ✓ Jazda na łyżwach

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- ✓ Uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka
- ✓ Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- ✓ Korzysta bezpiecznie z przyborów i przyrządów oraz urządzeń sportowych, dba o sprzęt sportowy
- ✓ Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego
- ✓ Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- ✓ Wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała

5. Sport

- ✓ Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- ✓ Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowi wg WHO
- ✓ Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik
- ✓ Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- ✓ Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej

- ✓ Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- ✓ Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współwiczającego

6.Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 6

1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- ✓ uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
- ✓ ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
- ✓ dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała

2.Trening zdrowotny

- ✓ pomiar tętna przed i po wysiłku test Coopera
- ✓ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- ✓ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- ✓ wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- ✓ demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

3.Umiejętności ruchowe

LEKKA ATLETYKA

- ✓ technika startu wysokiego, bieg na 600/1000m
- ✓ start niski- bieg na dystansie 60 m
- ✓ biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- ✓ technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
- ✓ rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

- ✓ marszobiegi terenowe
- ✓ pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- ✓ Przewrót w przód z naskoku, z marszu.
- ✓ Stanie na rękach

MINI PIŁKA RĘCZNA

- ✓ Rzut piłki do bramki z biegu po podaniu od współwiczającego
- ✓ podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA

- ✓ Prowadzenie i przyjęcie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się.
- ✓ Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego)

MINI KOSZYKÓWKA

- ✓ Podania i chwyt piłki oburącz w ruchu.
- ✓ Rzut do kosza z dwutaktu z biegu

MINI SIATKÓWKA

- ✓ Zagrywka dolna 4 – 5 m
- ✓ Odbicia piłki sposobem górnym

UNIHOKEJ

- ✓ Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- ✓ Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
- ✓ Strzał na bramkę z różnych pozycji.

TENIS STOŁOWY

- ✓ Odbicia forhend, bekhend
- ✓ Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
- ✓ Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

- ✓ Poruszanie się po korcie
- ✓ Odbicia forhend, bekhend
- ✓ Zagrywka forhendowa i bekhendowa
- ✓ Gra pojedyncza i podwójna
- ✓ Znajomość przepisów gry.

SPORTY ZIMOWE

- ✓ Gry i zabawy na śniegu

- ✓ Zjazdy na sankach – jazda szybka na czas
- ✓ Narciarstwo klasyczne – krok biegowy, jodełka, zjazd ze stoku

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- ✓ Uczeń wie jakie znaczenie ma rozgrzewka
- ✓ Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- ✓ Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- ✓ Korzysta bezpiecznie z przyborów i przyrządów oraz urządzeń sportowych, dba o sprzęt sportowy
- ✓ Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego
- ✓ Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- ✓ Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji współwiczającego
- ✓ Wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała
- ✓ Wymienia zasady zdrowego odżywiania
- ✓ Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia
- ✓ Omawia znaczącą rolę ćwiczeń relaksacyjnych jako pomoc w rozluźnieniu i w odświeżeniu
- ✓ zna zasady udzielania pierwszej pomocy

5. Sport

- ✓ Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- ✓ Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- ✓ Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu
- ✓ Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- ✓ Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- ✓ Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współwiczającego

6. Taniec

Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotecie.

Zna podstawowy krok poloneza.

7. Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 7

1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- ✓ uczestnictwo w testach sprawności fizycznej, potrafi wymienić testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- ✓ ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
- ✓ dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała, wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania płciowego

2. Trening zdrowotny

- ✓ pomiar tętna przed i po wysiłku – test Coopera.,
- ✓ wykonuje próby Międzynarodowego testu Sprawności Fizycznej.
- ✓ demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

3. Umiejętności ruchowe

LEKKA ATLETYKA

- ✓ technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
- ✓ start niski- bieg na dystansie 60 m
- ✓ biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- ✓ technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
- ✓ rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

- ✓ marszbiegi terenowe
- ✓ pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- ✓ łączenie przewrotów w przód i w tył

- ✓ Stanie na rękach

PIŁKA RĘCZNA

- ✓ Rzut piłki do bramki z wysoku po zwodzie pojedynczym bez piłki i podanie od współwiczającego
- ✓ Poruszanie się w obronie (strefa)
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

PIŁKA NOŻNA

- ✓ Prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- ✓ Zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki wewnętrznym i prostym podbiciem
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

KOSZYKÓWKA

- ✓ Podania i chwyt piłki oburącz ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
- ✓ Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

SIATKÓWKA

- ✓ Zagrywka dolna z 5-6 m i górna .
- ✓ Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oraz łączenie odbić górą i dołem
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play.
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

UNIHOKEJ

- ✓ Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- ✓ Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
- ✓ Strzał na bramkę z różnych pozycji.

TENIS STOŁOWY

- ✓ Odbicia forhend, bekhend
- ✓ Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
- ✓ Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

- ✓ Poruszanie się po korcie
- ✓ Odbicia forhend, bekhend
- ✓ Zagrywka forhendowa i bekhendowa
- ✓ Gra pojedyncza i podwójna
- ✓ Znajomość przepisów gry.

SPORTY ZIMOWE

- ✓ Gry i zabawy na śniegu
- ✓ Zjazdy na sankach – jazda szybka na czas
- ✓ Narciarstwo klasyczne – krok biegowy, jodełka, zjazd ze stoku

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- ✓ Uczeń wie jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej w terenie
- ✓ Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- ✓ Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
- ✓ Charakteryzuje nowoczesne urządzenie techniczne i aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej
- ✓ Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
- ✓ Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
- ✓ Wyjaśnia pojęcia: idea olimpijska, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne.
- ✓ Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- ✓ Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- ✓ Wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych
- ✓ Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego

- ✓ Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- ✓ stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji współwiczającego
- ✓ Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie aktywności fizycznej.
- ✓ Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia

5. Sport

- ✓ Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- ✓ Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- ✓ Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- ✓ Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- ✓ Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współwiczającego

6. Taniec

Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotecie.

Zna podstawowy krok polki.

7. Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 8

1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- ✓ uczestnictwo w testach sprawności fizycznej, potrafi wymienić testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- ✓ ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
- ✓ dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała, wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania płciowego

2. Trening zdrowotny

- ✓ pomiar tętna przed i po wysiłku – test Coopera.,
- ✓ wykonuje próby Międzynarodowego testu Sprawności Fizycznej.

- ✓ demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

3.Umiejętności ruchowe

LEKKA ATLETYKA

- ✓ technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
- ✓ start niski- bieg na dystansie 60 m
- ✓ biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- ✓ technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
- ✓ rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

ATLETYKA TERENOWA

- ✓ marszobieg terenowe
- ✓ pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

GIMNASTYKA

- ✓ przerzut bokiem
- ✓ „piramida dwójkowa”

PIŁKA RĘCZNA

- ✓ Rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwzającego p
- ✓ Poruszanie się w obronie „ każdy swego)
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

PIŁKA NOŻNA

- ✓ Prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- ✓ Zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

KOSZYKÓWKA

- ✓ Podania i chwyt piłki koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
- ✓ Zwód pojedynczy przodem piłk i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwzającego

- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

SIATKÓWKA

- ✓ Zagrywka dolna z 6 m i górna .
- ✓ Wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
- ✓ Zastosowanie w grze zasady fair –play.
- ✓ Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

UNIHOKEJ

- ✓ Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- ✓ Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
- ✓ Strzał na bramkę z różnych pozycji.

TENIS STOŁOWY

- ✓ Odbicia forhend, bekhend
- ✓ Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
- ✓ Znajomość przepisów gry.

BADMINTON

- ✓ Poruszanie się po korcie
- ✓ Odbicia forhend, bekhend
- ✓ Zagrywka forhendowa i bekhendowa
- ✓ Gra pojedyncza i podwójna
- ✓ Znajomość przepisów gry.

SPORTY ZIMOWE

- ✓ Gry i zabawy na śniegu
- ✓ Zjazdy na sankach – jazda szybka na czas
- ✓ Narciarstwo klasyczne – krok biegowy, jodełka, zjazd ze stoku

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- ✓ Uczeń wie jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej w terenie
- ✓ Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- ✓ Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej

- ✓ Charakteryzuje nowoczesne urządzenia techniczne i aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej
- ✓ Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
- ✓ Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
- ✓ Wyjaśnia pojęcia: idea olimpijska, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne.
- ✓ Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- ✓ Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- ✓ Wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych
- ✓ Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego
- ✓ Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- ✓ stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji współwiczającego
- ✓ Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania Używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie aktywności fizycznej.
- ✓ Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia

5. Sport

- ✓ Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- ✓ Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- ✓ Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- ✓ Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- ✓ Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współwiczającego

6. Taniec

Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotecie.

Zna podstawowy krok poloneza.

7. Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.