

## Wymagania szczegółowe dla klasy V i VI

1) Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
<p>a) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby wytrzymałości,</p> <p>b) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej</p> <p>c) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p>	<p>a) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.</p> <p>b) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem,</p> <p>c) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</p>
2) Aktywność fizyczna	
W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
<p>a) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,</p> <p>b) opisuje zasady wybranej rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,</p> <p>c) opisuje podstawowe zasady taktyki ataku i obrony w wybranych grach zespołowych,</p> <p>d) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku,</p>	<p>a) wykonuje i stosuje w grze :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kozłowanie piłką ze zmianą tempa i kierunku,</li> <li>- rzut do kosza z biegu po kozłowaniu</li> <li>- prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku,</li> <li>- strzał do bramki w ruchu</li> <li>- podanie piłki oburącz i jednorącz,</li> </ul>

<p>e) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,</p> <p>f) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- rzut do bramki w ruchu,</li><li>- odbicie piłki sposobem górnym oburącz,</li><li>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym,</li><li>- rozegranie „na trzy”,</li><li>- wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości,</li><li>- wykonuje rzut i chwyt ringo.</li></ul> <p>b) uczestniczy w minigrach oraz grach uproszczonych i szkolnych.</p> <p>c) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną,</p> <p>d) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,</p> <p>e) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu,</p> <p>f) wykonuje wybrane inne ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (stanie na rękach lub głowie z asekuracją , przerzut bokiem),</p> <p>i) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru,</p> <p>j) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją,</p> <p>k) wykonuje proste figury i kroki tańców regionalnych i</p>
---	---

	<p>nowoczesnych,</p> <p>l) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,</p> <p>ł) wykonują bieg ze startu niskiego,</p> <p>m) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu,</p> <p>n) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody oraz skoki przez przeszkody,</p> <p>o) przeprowadza fragment rozgrzewki.</p>
<b>3) Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>	
<b>W zakresie wiedzy uczniów:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczniów:</b>
<p>a) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,</p> <p>b) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia,</p> <p>c) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,</p> <p>d) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku,</p>	<p>a) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych,</p> <p>b) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,</p> <p>c) wykonuje elementy samoobrony (np, zasłona, unik pad),</p>
<b>4) Edukacja zdrowotna</b>	
<b>W zakresie wiedzy uczniów:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczniów:</b>

<p>a) wyjaśnia pojęcie zdrowia,</p> <p>b) opisuje pozytywne mierniki zdrowia,</p> <p>c) wymienia zasady i metody hartowania organizmu,</p> <p>d) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.</p>	<p>a) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności,</p> <p>b) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne i charakterze relaksacyjnym,</p> <p>c) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</p>