

Standardy wymagań edukacyjnych

Wychowanie fizyczne kl. 5

Cykl 1. Po wakacjach. Bezpiecznie w szkole i na drodze.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.</p> <p>Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.</p> <p>Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>Zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</p> <p>Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.</p>	<p>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.</p> <p>Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć wychowania fizycznego.</p> <p>Potrafi bezpiecznie uczestniczyć jako pieszy i rowerzysta w ruchu drogowym.</p> <p>Umie ustawić się na sygnał w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach.</p>	<p>Potrafi obiektywnie ocenić poziom własnej aktywności fizycznej.</p> <p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego.</p> <p>Podporządkowuje się przepisom i regułom działania.</p> <p>Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.</p> <p>Jest właściwie przygotowany do zajęć.</p>

Cykl 2. Co potrafię?

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia kryteria oceny wytrzymałości do wybranej próby testowej (test Coopera).</p> <p>Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.</p> <p>Wie, jak dokonać oceny poziomu sprawności fizycznej oraz wybranych umiejętności ruchowych.</p> <p>Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej.</p> <p>Wskazuje grupy mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.</p> <p>Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku WHO lub Unii Europejskiej.</p>	<p>Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.</p> <p>Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój określonych umiejętności ruchowych.</p> <p>Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie i z partnerem.</p> <p>Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.</p>	<p>Posiada świadomość poziomu własnej sprawności fizycznej, widzi możliwości jego podniesienia.</p> <p>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>Potrafi właściwie ocenić swoje możliwości i odmówić wykonania zadania ponad siły.</p> <p>Obiektywnie ocenia swoją postawę ciała, rozumie znaczenie autokorekty.</p>

Cykl 3. Współzawodnictwo i współpraca. Czysta, uczciwa sportowa walka.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</p> <p>Zna sposoby orientacji w terenie. Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w biegach terenowych.</p> <p>Zna walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy.</p> <p>Wie, jakie są prawidłowe wyniki pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku.</p>	<p>Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</p> <p>Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.</p> <p>Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.</p> <p>Potrafi rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku.</p> <p>Potrafi wykonać rzuty różnymi przedmiotami do celu i na odległość.</p> <p>Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</p> <p>Umie jednocześnie podrzucać przedmioty dwoma rękami.</p>	<p>Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</p> <p>Potrafi właściwie się zachować w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi.</p> <p>Potrafi pomóc osobie niepełnosprawnej.</p> <p>Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>

Cykl 4. Waga i wzrost. Jak się rozwijam?

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.</p> <p>Wyjaśnia pojęcie zdrowia.</p> <p>Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</p> <p>Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami WHO aktywności fizycznej dla swojego wieku.</p> <p>Zna swój wzrost i wagę, potrafi obliczyć BMI oraz z pomocą nauczyciela interpretować wyniki.</p>	<p>Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.</p> <p>Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz ocenia uzyskane wyniki.</p> <p>Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej masy ciała.</p> <p>Wykonuje wskazane przez nauczyciela ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające wadom postawy.</p>	<p>Ma świadomość własnej odpowiedzialności za swoje zdrowie.</p> <p>Prowadzi zdrowy tryb życia.</p> <p>Zachęca innych do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.</p> <p>Potrafi sprzeciwić się namowom do różnych zachowań szkodliwych i niebezpiecznych dla zdrowia.</p>

<p>Rozumie potrzebę dbania o własne zdrowie. Wie, jakie są zasady zdrowego stylu życia. Omawia zasady aktywnego wypoczynku. Wie, jak można kontrolować swoją masę ciała. Wie, jakie może być szkodliwe działanie suplementów diety oraz napojów energetycznych.</p>	<p>Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych</p>	<p>Rozumie problemy osób z niewłaściwą masą ciała. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</p>
---	--	--

Cykl 5. Szybciej, wyżej, dalej.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Potrafi przygotować rozgrzewkę odpowiednio do planowanej aktywności fizycznej. Wie, jak prawidłowo wykonać start z pozycji niskiej. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady. Wie, jak bezpiecznie wykonać skok przez przyrząd. Zna osiągnięcia polskich skoczków i biegaczy. Zna dyscypliny lekkoatletyczne w biegach i skokach oraz zasady przeprowadzania poszczególnych konkurencji.</p>	<p>Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego. Potrafi zmierzyć szybkość biegu i długość skoku. Potrafi z pomocą nauczyciela przygotować zestaw ćwiczeń rozgrzewki właściwej dla planowanej aktywności fizycznej. Potrafi zmierzyć czas biegu i długość skoku</p>	<p>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Jest uczciwy w dokonywaniu pomiarów wyników sportowych swoich i kolegów. Porażkę przyjmuje jako motywację do zwiększonego wysiłku. Dokonuje oceny własnych wyników i porównuje je z możliwościami. Ma świadomość związku pomiędzy osiągniętym wynikiem a wysiłkiem włożonym w jego zdobycie.</p>

Cykl 6. Ja i moja drużyna. Minigry sportowe – piłka ręczna i koszykówka.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika, a z pomocą nauczyciela w roli sędziego. Zna osiągnięcia i zawodników polskich zespołów piłki ręcznej i koszykowej. Zna przepisy i zasady minipiłki ręcznej i koszykówki w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika. Zna przykłady gier i zabaw rekreacyjnych z wykorzystaniem elementów koszykówki i siatkówki.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu, ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu, po kozłowaniu, rzut piłki do bramki z biegu, rozegranie „na trzy”. Porusza się biegiem w zmiennym tempie, zatrzymuje się doskokiem. Uczestniczy w minigrach w koszykówkę i piłkę ręczną. Potrafi dostosować swoje działania do możliwości partnera ćwiczeń.</p>	<p>Stosuje zasadę fair play, uczestnicząc w grach zespołowych. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współćwiczących. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p>

Cykl 7. Przewroty, skoki, przeskoki.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. Wie, jakie są zalety ćwiczeń gimnastycznych dla prawidłowego rozwoju fizycznego. Wie, jak przygotować swój organizm do wysiłku. Potrafi wykonać ćwiczenie gimnastyczne według opisu słownego oraz rysunku schematycznego. Potrafi opracować dowolny zestaw 3–4 ćwiczeń gimnastycznych z przyborem i bez przyboru.</p>	<p>Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu. Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub głowie z asekuracją). Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych. Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według rysunku oraz słownej instrukcji nauczyciela. Prawidłowo wykonuje naskok kuczny na skrzynię (3 lub 4 części). Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych.</p>	<p>Przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych z przyrządem. Dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela. Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń. Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, sumiennie i z pełnym zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</p>

Cykl 8. Ruch i muzyka.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
---------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

<p>Zna sposoby relaksu. Wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma relaks. Zna kulturę i tradycje swojego regionu. Wie, jak można wykorzystać muzykę do ćwiczeń. Wie, jak można rozładować negatywne emocje.</p>	<p>Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia relaksacyjne. Potrafi odtworzyć różne formy ruchu z pokazu i wyobraźni. Potrafi dostosować ruch do rytmu, łączy różnorodne formy ruchu w rytmie. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.</p>	<p>Rozpoznaje swoje emocje i uczucia. Przejawia zainteresowanie kulturą i tradycją swojego regionu. Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno- -tanecznych i zabawach tanecznych. Dostrzega piękno i estetykę muzyki i tańca. Szanuje gusty muzyczne innych. Wyjaśnia, jak zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.</p>
---	---	--

Cykl 9. Na śniegu i lodzie.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach zimą. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. Omawia sposoby ochrony przed niską temperaturą. Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą. Zna zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą. Wie, jak przygotować sprzęt sportowy do sezonu i zabezpieczyć po sezonie. Zna aktualne osiągnięcia polskich sportowców w zimowych dyscyplinach.</p>	<p>Podjękuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. Potrafi opracować i przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami na śniegu. Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu.</p>	<p>Chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej zimą na świeżym powietrzu. Podporządkowuje się ustalonym regułom działania, przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu. Podjękuje prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych. Nie poddaje się, mimo niepowodzeń podjękuje starania, by opanować nowe umiejętności. Zachęca innych do aktywności fizycznej, do udziału w zajęciach sportowo-rekreacyjnych zimą na świeżym powietrzu. Rozumie potrzebę hartowania organizmu. Współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p>

Cykl 10. Współpraca i współdziałanie w zespole. Minigr sportowe – piłka siatkowa.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna aktualne osiągnięcia polskich siatkarzy. Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. Ma opanowane podstawowe przepisy gry w minipiłkę siatkową, umożliwiające mu grę w zespole. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. Zna formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki siatkowej.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości. Uczestniczy w minigrze, w grze szkolnej i uproszczonej. Ma opanowane podstawowe elementy piłki siatkowej w stopniu pozwalającym na udział w grze uproszczonej i szkolnej. Potrafi dokonać samokontroli poprawności wykonania zadania. Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej.</p>	<p>Współdziała z partnerem, podporządkowuje się regułom działania w zespole. Zachowuje się poprawnie jako kibic w przypadku zwycięstwa i porażki swoich faworytów. Dostosowuje się do ustaleń wspólnych zespołu dotyczących strategii postępowania. Wypełnia uczciwie i sumiennie obowiązki sędziego w szkolnych rozgrywkach siatkarskich. Zachęca innych do aktywnego wypoczynku z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.</p>

Cykl 11. Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Zna pierwszoligowe piłkarskie zespoły klubowe i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Zna podstawowe przepisy gry w minipiłkę nożną, na poziomie umożliwiającym mu grę w zespole. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. Zna formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki nożnej.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, strzał piłki do bramki w ruchu, rozegranie „na trzy”. Uczestniczy w minigrze oraz grze szkolnej i uproszczonej. Wykonuje elementy samoobrony (zasłona, unik, pad). Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywkę klasową w minigrach zespołowych.</p>	<p>Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną. Współpracuje w zespole czteroosobowym, ustalając reguły działania i potrafi się im podporządkować. Dostosowuje się do ustaleń wspólnych zespołu dotyczących strategii postępowania. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunek dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę</p>

Cykl 12. Gimnastyka.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia kryteria oceny siły mięśni ramion w odniesieniu do wybranej próby testowej.</p> <p>Wie, jak należy dbać o prawidłową postawę ciała.</p> <p>Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych.</p>	<p>Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.</p> <p>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.</p> <p>Opanowane elementy gimnastyczne stosuje w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie.</p> <p>Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i leżącej oraz w czasie wykonywania codziennych czynności.</p> <p>Wykonuje samodzielnie półzwisły i zwisy.</p> <p>Wykonuje odmyk i wymyk z pomocą nauczyciela na wysokości dostępnej. Pokonuje na miarę swoich maksymalnych możliwości zwinnościowy tor przeszkód.</p>	<p>Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p> <p>Stosuje w czasie ćwiczeń gimnastycznych asekurację, dba o bezpieczeństwo swoje i kolegów. Przestrzega ustalonych reguł postępowania, podporządkowuje się poleceniom nauczyciela. Pomaga słabszym w wykonaniu ćwiczeń.</p>

Cykl 13. Co potrafię? Ocena rozwoju i sprawności fizycznej.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera).</p> <p>Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.</p> <p>Wie, jak można rozwijać swoją sprawność fizyczną: ogólną i specjalistyczną.</p> <p>Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać odpowiedni test do sprawdzenia i oceny własnej motoryki oraz zinterpretować uzyskane wyniki. Wie, jakie formy ruchu mogą służyć do kształtowania określonych sprawności motorycznych.</p> <p>Zna przykłady zabaw i gier kształtujących wytrzymałość, szybkość, siłę i gibkość.</p> <p>Z pomocą nauczyciela, na podstawie uzyskanych wyników w testach sprawności, określa poziom swoich cech motorycznych, przygotowuje zestaw ćwiczeń i zadań ruchowych w celu ich rozwoju.</p>	<p>Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.</p> <p>Potrafi sprawdzić swoją sprawność za pomocą wskazanych przez nauczyciela prób testów.</p> <p>Z pomocą nauczyciela potrafi zinterpretować uzyskane wyniki w testach sprawności.</p> <p>Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój sprawności motorycznej.</p> <p>Potrafi zachęcić innych do różnych form aktywności fizycznej.</p>	<p>Zna swój poziom sprawności fizycznej i dąży do jego podniesienia.</p> <p>Z pełnym zaangażowaniem wykonuje próby testów sprawności. Identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p> <p>Ma świadomość różnic w rozwoju fizycznym, poziomie sprawności, akceptuje różnice w poziomie sprawności wśród swoich rówieśników.</p> <p>Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia.</p> <p>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</p>

Cykl 14. Sportowa rywalizacja.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</p> <p>Zna osiągnięcia polskich olimpijczyków.</p> <p>Wie, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.</p> <p>Zna historię igrzysk olimpijskich.</p> <p>Interpretuje idee olimpizmu – pokój, przyjaźń, sprawiedliwość.</p> <p>Wie, co oznaczał „Boży pokój” w czasach starożytnych.</p> <p>Zna podstawowe przepisy organizacji zawodów sportowych w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych.</p> <p>Wie, jak bezpiecznie zorganizować klasowe zawody w wybranych dyscyplinach lekkoatletycznych.</p> <p>Wie, jaki wpływ na organizm mają używki i środki dopingujące.</p>	<p>Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.</p> <p>Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. Wykonuje skok w dal po rozbiegu.</p> <p>Potrafi odmierzyć rozbieg do skoku w dal i wwyż.</p> <p>Wykonuje skok wwyż sposobem naturalnym.</p> <p>Potrafi zmierzyć długość skoku i rzutu.</p> <p>Potrafi zmierzyć czas biegu.</p> <p>Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych w terenie przy pokonywaniu przeszkód.</p> <p>Potrafi dokonać porównania uzyskanych wyników w skoku w dal i rzucie piłeczką palantową.</p>	<p>Jest sprawiedliwy i dokładny w ocenie uzyskanych przez kolegów wyników w skokach i rzutach.</p> <p>Poprawnie zachowuje się zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swojej i swoich faworytów.</p> <p>Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami.</p> <p>Traktuje sukces i porażkę jako motywację do zwiększenia wysiłku. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p> <p>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p> <p>Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.</p>

Cykl 15. Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek.

Rozum. W zakresie wiedzy uczeń:	Ciało. W zakresie umiejętności uczeń:	Charakter. W zakresie postaw uczeń:
<p>Wyjaśnia pojęcie zdrowia. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. Wie, jak zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej. Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku i walory wypoczynku na świeżym powietrzu. Zna zasady bezpiecznej organizacji terenowego toru przeszkód. Zna podstawowe przepisy i organizację gry w ringo</p>	<p>Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Wykonuje i stosuje w grze rzut i chwyt ringo. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną. Z pomocą nauczyciela potrafi przygotować projekt szkolnej ścieżki zdrowia. Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw na świeżym powietrzu.</p>	<p>Rozpoznaje i właściwie reaguje na sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu. Chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej. Jest inicjatorem różnorodnych zabaw i gier rekreacyjnych dla swoich rówieśników. Uczestniczy chętnie w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę.</p>

Wymagania na poszczególne oceny klasyfikacyjne.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic. Przestrzega zasad *fair play* w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany

do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.