

MAGIA RUCHU

Wymagania Edukacyjne z wychowania fizycznego II etap edukacyjny

Klasa V–VI	
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:
- 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); - wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; - demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;

2. Aktywność fizyczna	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; - opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; - opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; - wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); - definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; - rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;	- wykonuje i stosuje w grze: 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 piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; - 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 przyboru; - wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; - wykonuje proste kroki i figury tańców 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 po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; - przeprowadza fragment rozgrzewki;

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:
1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;	1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);
4. Edukacja zdrowotna	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:
1) wyjaśnia pojęcie zdrowia; 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);	1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;