

WYMAGANIA EDUKACYJNE ORAZ KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE IV

ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 2 W GRODZISKU MAZ.

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO: Białek U., Wolfart-Piech J., „Czas na ruch. Program wychowania fizycznego. II etap edukacyjny. Klasy 4-8. ”, Wrocław, 2025.

KLASA IV

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
<i>Pytanie wiodące: Jak prawidłowo wykonać ćwiczenia rozwijające różne zdolności motoryczne i wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała?</i>	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.	
1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.	
7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.	
7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.	
1.2	wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.	

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

1.3 | dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

1.4 | wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

1.5 wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.

1. Wykonuje przewrót w przód lub przetoczenie.
2. Wykonuje przewrót w tył lub przetoczenie.
3. Pokonuje tor przeszkód z elementami zwrotów, padów i przetoczeń.
4. Wykonuje podpory i przejścia do stania na rękach przy asekuracji.
5. Stosuje ćwiczenia łączące przetoczenia, przysiady, podpory.

Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość

kręgosłupa.

1. Wykonuje spięcia brzucha w leżeniu na plecach.
2. Wykonuje nożyce poziome i pionowe.
3. Wykonuje skłony i krążenia tułowia.
4. Wykonuje ćwiczenia typu „koci grzbiet” i „wąż” w klęku podpartym.
5. Rozciąga mięśnie grzbietu i bioder.

Dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną.

1. Dobiera ćwiczenie rozwijające siłę, szybkość lub wytrzymałość.
2. Wykonuje ćwiczenie w określonym czasie lub liczbie powtórzeń.
3. Reguluje intensywność pracy na podstawie własnych możliwości.
4. Stosuje różne przybory w rozwijaniu motoryki (np. piłki, skakanki, gumy).
5. Powtarza ćwiczenie z rosnącym stopniem trudności.

Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

1. Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha.
2. Wykonuje podpory i wyprosty tułowia.
3. Stosuje ćwiczenia z kijem gimnastycznym i piłką.
4. Utrzymuje symetryczne ustawienie ramion i barków.
5. Koryguje pozycję siedzącą, stojącą i klęczną.

Wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.

1. Wykonuje ćwiczenia jednonóż z utrzymaniem równowagi.
2. Rzuca i chwyta piłkę w ruchu lub z zamkniętymi oczami.
3. Balansuje na wyznaczonym torze (np. linia, ławka).
4. Łączy elementy równowagi z rzutem, przeskokiem, obrotem.
5. Koordynuje ruch kończyn z obserwacją wzrokową celu.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Pytanie wiodące: Jakie gry zespołowe, minigry i zabawy ruchowe można realizować na lekcjach wychowania fizycznego oraz jak ich wybór może odpowiadać umiejętnościom i zainteresowaniom uczniów?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|---|
| 2.1 | potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską; |
|------------|---|

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności

fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

2.2 uczestniczy w dwóch grach zespołowych i minigrach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej

do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

2.3 uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie

sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Minigry zespołowe

Minikoszykówka

1. Porusza się z piłką i bez piłki w ataku i obronie z uwzględnieniem zasad poruszania się w minikoszykówce.
2. Wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu, marszu i biegu w określonym tempie i kierunku.
3. Stosuje kozłowanie po prostej, po łuku i slalomem, ręką dalszą od przeciwnika.
4. Wykonuje podania i chwyt piłki w parach w miejscu i w ruchu; dobiera odpowiedni rodzaj podania do sytuacji.
5. Oddaje rzuty do kosza z różnych pozycji z miejsca i po zatrzymaniu (na jedno i dwa tempa).
6. Wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości.
7. Stosuje poznane elementy techniczne w uproszczonych grach i minigrach z przestrzeganiem zasad gry.
8. Ocenia skuteczność wybranych zagrań ofensywnych i defensywnych.

Minipiłka ręczna

1. Porusza się po boisku zgodnie z zasadami minipiłki ręcznej – z piłką i bez piłki.
2. Wykonuje podania i chwytymy jednorącz w miejscu i w ruchu, z różnej odległości.
3. Kozłuje piłkę jednorącz po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku i tempa biegu.
4. Oddaje strzał do bramki z różnych pozycji – z miejsca i po kozłowaniu.
5. Wykonuje rzut karny ze zmniejszonej odległości z zachowaniem zasad gry.
6. Stosuje techniki ofensywne i defensywne w grach uproszczonych.
7. Rozróżnia role zawodników w grze i pełni proste funkcje taktyczne (np. skrzydłowy, bramkarz).

Minipiłka siatkowa

1. Przyjmuje niską i wysoką postawę siatkarską w zależności od sytuacji.
2. Porusza się po boisku krokami odstawno-dostawnymi i skrzyżnymi.
3. Wykonuje chwyt i zagrywkę górną z miejsca lub po podrzucie.
4. Odbija piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym – samodzielnie i z partnerem.
5. Różnicuje siłę i kierunek odbicia w grze zadaniowej.
6. Stosuje poznane techniki w grach uproszczonych – „rzucanka siatkarska”, „siatkonoga”, „serwogra”.

Minipiłka nożna

1. Porusza się po boisku zgodnie z przepisami gry z piłką i bez piłki.

2. Prowadzi piłkę po prostej, po łuku i slalomem z dostosowaniem tempa do sytuacji.
3. Wykonuje podania i przyjęcia wewnętrzną częścią stopy w miejscu i biegu.
4. Oddaje strzały do bramki z różnych pozycji – z miejsca i w ruchu.
5. Stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych i małych formach taktycznych (np. 3x3).
6. Pełni rolę broniącego i atakującego z podstawową znajomością zasad gry.

Gry i formy rekreacyjne

Ringo

1. Rozpoznaje i nazywa podstawowe elementy gry Ringo (kółko, boisko, linia serwu).
2. Porusza się po boisku w prosty sposób w ataku i obronie, reagując na kierunek lotu kółka.
3. Wykonuje serw kółkiem poziomym lotem z miejsca.
4. Rzuca i chwyta kółko w parach i prostych zadaniach ruchowych.
5. Przestrzega uproszczonych zasad gry – np. kolejności serwu, granic boiska.
6. Respektuje przeciwnika i kolegów z zespołu, gra zgodnie z zasadami fair play.
7. Uczestniczy w zabawach i formach zadaniowych z elementami Ringo (np. „rzucanie do celu”, „rzut do pola”).
8. Dbą o bezpieczeństwo własne i innych w trakcie rzucania i łapania kółka.

Kwadrant

1. Rozpoznaje pole gry, porusza się po nim zgodnie z uproszczonymi zasadami Kwadranta.
2. Rzuca piłkę jednorącz ruchem półgórnym do wyznaczonego pola przeciwnika z zachowaniem prostego toru lotu.
3. Chwyta piłkę techniką kamy (jednorącz), stojąc w miejscu lub po krótkim ruchu.
4. Odbija piłkę płaskim palantem (raketką lub ręką) w wyznaczonym kierunku, w prostych zadaniach.
5. Porusza się po boisku w polu walki i wybijania – zna role zawodników.
6. Zna uproszczone zasady gry (np. zmiana pozycji po utracie piłki, zdobywanie punktów).
7. Współpracuje z partnerem, wykonując proste zadania zespołowe.
8. Stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas rzucania i odbijania piłki.

Unihokej

1. Rozpoznaje sprzęt do gry w unihokeja (kij, piłeczka, bramka) i potrafi prawidłowo go używać.
2. Przyjmuje prawidłową postawę gotowości do gry: nogi ugięte, kij trzymany oburącz.
3. Porusza się z kijem po linii prostej i w prostych torach przeszkód.
4. Prowadzi piłeczkę po prostej i slalomem z zachowaniem kontroli.
5. Podaje piłeczkę kijem do partnera w miejscu i po krótkim ruchu.
6. Wykonuje strzały do bramki z miejsca po podaniu lub prowadzeniu.
7. Uczestniczy w uproszczonych formach gry 2x2, 3x3.
8. Zna i przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa i fair play (nie podnosi kija, unika kontaktu).
9. Współpracuje z partnerem podczas zadań i zabaw z piłeczką i kijem.

Badminton

1. Rozpoznaje sprzęt do gry w badmintona (raketka, lotka) i prawidłowo go trzyma.
2. Przyjmuje prawidłową postawę gotowości do gry: nogi ugięte, raketka w dłoni forhendowej.
3. Porusza się po wyznaczonym polu w różnych kierunkach (przód, tył, bok).
4. Uderza lotkę z miejsca forhendem, w górę, z niewielką siłą.
5. Odbija lotkę do partnera w parach w wolnym tempie i z zachowaniem kontroli.
6. Stosuje prostą wymianę: odbicie, przechwycenie, odbicie.
7. Zna i przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa w pracy z raketką i lotką.
8. Rozróżnia i nazywa podstawowe elementy gry: serw, odbicie, pole gry.
9. Uczestniczy w zabawach ruchowych z lotką i raketką („Lotka na trasie”, „Zbij lotkę”, „Serwuj i biegnij”).

Tenis stołowy

1. Rozpoznaje sprzęt do gry: raketkę, piłeczkę, stół, zna ich podstawowe zastosowanie.
2. Przyjmuje postawę gotowości: lekkie ugięcie kolan, uchwyt raketki (forhendowy).
3. Wykonuje podbijanie piłeczki raketką w miejscu pionowo w górę.
4. Wykonuje podbijanie piłeczki w marszu i w truchcie utrzymując kontrolę.
5. Odbija piłeczkę do partnera po prostej linii w uproszczonym zadaniu w parach.
6. Porusza się przy stole w przód, tył i bok zgodnie z kierunkiem zagrania.
7. Zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i przestrzega ich.
8. Uczestniczy w zabawach z piłeczką i raketką (np. „Wyścig z piłeczką na raketce”, „Celuj do kwadratu”).

Frisbee

1. Rozpoznaje dysk frisbee i zna jego przeznaczenie.
2. Prawidłowo trzyma dysk i wykonuje podstawowy rzut backhand z miejsca.
3. Łapie dysk dwoma rękami („kanapkowo”) w miejscu i w ruchu.
4. Zatrzymuje się po złapaniu dysku, nie wykonując dalszych kroków.
5. Porusza się po boisku z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa (bez kontaktu fizycznego).
6. Uczestniczy w grach i zabawach z frisbee, np. „Łapanka”, „Frisbee w kole”, „Celuj do pola”.
7. Gra zespołowo z zachowaniem podstawowych zasad: podanie, łapanie, radość z udziału.

Nordic Walking

1. Rozpoznaje kijki do Nordic Walking i potrafi je prawidłowo trzymać.
2. Dobiera długość kijków do swojego wzrostu z pomocą nauczyciela.
3. Przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas marszu z kijkami.
4. Wykonuje marsz w wolnym tempie, koordynując pracę rąk i nóg.
5. Stosuje naprzemienne ruchy ramion zgodne z naturalnym chodem.
6. Przechodzi po wyznaczonej prostej trasie, utrzymując rytm kroków.
7. Zatrzymuje się i rusza z kijkami, zachowując prawidłową postawę.
8. Pokonuje krótki dystans (ok. 200–300 m) z zachowaniem podstaw techniki.

9. Uczestniczy w zabawach i prostych grach ruchowych z wykorzystaniem kijków.
10. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas marszu w grupie.

Żywy kosz

1. Zna podstawowe zasady gry „Żywy kosz” (np. cel gry – wrzucenie piłki do obręczy trzymanej przez zawodnika z drużyny).
2. Rozpoznaje rolę „żywego kosza” i potrafi ją pełnić – stabilna pozycja, gotowość do przyjęcia piłki.
3. Porusza się z piłką i bez piłki, przyjmuje prawidłową postawę do rzutu i podania.
4. Wykonuje podania piłki: oburącz, jednorącz z miejsca, do partnera.
5. Rzuca piłkę do „żywego kosza” z miejsca, z niewielkiej odległości – celnie i bezpiecznie.
6. Chwyta piłkę rzuconą przez partnera i współpracuje w prostych układach podaniowych.
7. Gra zgodnie z uproszczonymi przepisami – przestrzega zasad, nie przemieszcza się z piłką.
8. Respektuje decyzje nauczyciela i kolegów z zespołu, gra zgodnie z zasadami fair play.
9. Zachowuje bezpieczeństwo – unika kontaktu fizycznego i przestrzega przestrzeni gry.

Cztery ognie usportowione

1. Zna i stosuje podstawowe zasady gry „cztery ognie usportowione” (boisko podzielone na dwa pola, rola ataku i obrony, zasada „zbitcia”).
2. Rozróżnia funkcje gracza aktywnego i gracza zbitego – wie, kiedy i jak zawodnik może wrócić do gry.
3. Potrafi celnie rzucać piłką do przeciwnika zgodnie z zasadami (bez agresji, poniżej linii barków).
4. Unika piłki rzuconej przez przeciwnika, stosując proste uniki: odskok, przysiad, skłon, obrót.
5. Chwyta piłkę rzuconą przez przeciwnika, by „uwolnić” partnera z własnej drużyny.
6. Współpracuje z graczem zbitym, przekazując piłkę i wspierając eliminację przeciwników.
7. Gra zgodnie z zasadami fair play – nie przeszkadza innym, nie oszukuje, szanuje przeciwnika.
8. Reaguje na sygnały sędziego/nauczyciela – respektuje decyzje dotyczące punktów i zbitcia.
9. Przestrzega zasad bezpieczeństwa – nie rzuca z nadmierną siłą, zachowuje odległość i uwagę.

Pływanie

Podstawy pływania

1. Przygotowanie do pływania: zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa na basenie, jak np. nie skakanie do wody bez zgody nauczyciela, przestrzeganie oznaczeń na basenie. Praca nad oswojeniem się z wodą (zanurzanie twarzy, wchodzenie do wody po stopniowej głębokości).
2. Ćwiczenia oddechowe - wdech przez nos, wydech przez usta (na brzegu basenu, w wodzie). Wykonywanie oddechu w wodzie, oddychając przez nos, a następnie ustami, po czym wymiana powietrza (krótkie wydechy w wodzie).

3. Techniki poruszania się w wodzie - pływanie na plecach: uczeń wykonuje krótkie dystanse na plecach, ucząc się utrzymywania pozycji i prostego machania nogami w rytm oddechu. Pływanie na brzuchu - uczeń uczy się podstawowej pracy nóg (strzałki) i unoszenia się na wodzie w pozycji poziomej.

4. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w wodzie: skoki w wodzie z miejsca (małe skoki, skakanie na małą głębokość). Pływanie w formie gry np. "przejdź przez basen, nie dotykając dna" lub "pływaj na plecach, trzymając piłkę".

Kompetencje społeczne w zakresie minigier zespołowych i gier rekreacyjnych.

1. Przestrzega podstawowych zasad zabaw i minigier zespołowych i gier rekreacyjnych.
2. Współpracuje z partnerem i zespołem podczas zadań ruchowych.
3. Respektuje ustalone zasady gry oraz sygnały nauczyciela.
4. Gra zgodnie z zasadami fair play (np. nie przeszkadza innym, nie oszukuje).
5. Cieszy się z sukcesów drużyny i akceptuje porażkę.
6. Angażuje się w zabawę niezależnie od swojej roli w zespole.
7. Przestrzega zasad bezpieczeństwa (np. unika zderzeń, kontaktów fizycznych).
8. Potrafi przyjąć rolę pomocnika, obserwatora, „sędziego pomocniczego”.
9. Rozwiązuje drobne nieporozumienia w duchu współpracy.
10. Okazuje życzliwość wobec przeciwników i kolegów z zespołu.

Dział III. Lekkoatletyka

Pytanie wiodące: Dlaczego opanowanie podstawowych umiejętności lekkoatletycznych – biegania, skakania i rzucania – jest istotne dla rozwoju fizycznego?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

3.1 wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej

na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia

dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

3.2 uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

3.3 wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

3.4	wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;
------------	--

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

3.5	wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;
------------	--

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

	<p>1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.</p>
	<p>7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.</p> <p>8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.</p>
<p>3.6</p>	<p>wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.</p>
	<p>1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.</p> <p>1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.</p>
	<p>2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.</p> <p>2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.</p>
	<p>7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.</p> <p>7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia</p>

dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje poprawną technikę biegu i chodu

1. Przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas biegu i chodu.
2. Zachowuje rytm i długość kroku.
3. Koordynuje pracę rąk i nóg.
4. Zachowuje linię biegu.
5. Dostosowuje tempo ruchu do zadania.

Wykonuje elementy sztafetowe z przyborem lub bez niego

1. Przekazuje pałeczkę w ruchu.
2. Zachowuje odpowiedni moment przekazania.
3. Dopasowuje prędkość biegu do partnera.
4. Stosuje start lotny lub wysoki.
5. Zachowuje tor i porządek biegu.

Wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu

1. Ustawia ciało do rzutu.
2. Wykonuje zamach oburącz lub jednorącz.
3. Rzuca piłką, woreczkiem, ringiem na odległość lub do celu.
4. Kontroluje tor i siłę rzutu/
5. Zachowuje stabilność po wyrzuceniu.

Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.

1. Przyjmuje pozycję startową wysoką.
2. Reaguje na sygnał dźwiękowy.
3. Rozpoczyna bieg dynamicznie>
4. Utrzymuje równą pracę ramion i nóg.
5. Przekracza linię mety w pełnym biegu.

Wykonuje skok w dal z miejsca.

1. Ustawia ciało do odbicia.
2. Utrzymuje równowagę przy wyskoku.
3. Wykonuje dynamiczne odbicie i lądowanie na dwie nogi.
4. Łąduje z ugięciem kolan.
5. Ocenia odległość skoku.

Wykonuje marszbiegi w równym rytmie.

1. Przeplata marsz i bieg zgodnie z czasem.
2. Utrzymuje tempo przez wyznaczony okres.
3. Reguluje oddech i postawę.
4. Pokonuje wyznaczoną trasę w sali lub terenie.
5. Utrzymuje zaangażowanie przez całą aktywność.

Dział IV. Taniec

Pytanie wiodące: Jak można wykorzystać własną ekspresję ruchową do stworzenia układu tanecznego przy muzyce?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

4.1 wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej

na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

1. Interpretuje rytm i tempo muzyki ruchem całego ciała.
2. Dobiera kroki i gesty w sposób spójny z charakterem utworu.
3. Zmienia kierunek, poziom i dynamikę ruchu w odpowiedzi na zmiany w muzyce.
4. Łączy ruchy rąk, nóg i tułowia w indywidualny taniec.
5. Utrzymuje rytmiczność i płynność ruchu w trakcie całego układu.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Pytanie wiodące: W jaki sposób ćwiczenia oddechowe i rozciągające mogą wspierać regenerację organizmu i poprawiać samopoczucie po wysiłku fizycznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

5.1 wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej

na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej

na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.

Treści nauczania:

1. Wykonuje proste ćwiczenia oddechowe w pozycji stojącej i leżącej dla poprawy samopoczucia.
2. Wykonuje ćwiczenia rozciągające główne grupy mięśni po wysiłku fizycznym.
3. Utrzymuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń relaksacyjnych.
4. Koordynuje oddech z ruchem w prostych sekwencjach rozciągająco-oddechowych.
5. Wykorzystuje elementy zabaw relaksujących do obniżenia napięcia psychoruchowego.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Pytanie wiodące: Czym charakteryzują się poszczególne zdolności motoryczne, jakie są cechy prawidłowej postawy ciała oraz dlaczego warto mierzyć i interpretować tętno przed i po wysiłku fizycznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

6.1 rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej

na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

6.2 wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej

na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

6.3 mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. Mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Treści nauczania:

1. Rozróżnia zdolności motoryczne takie jak siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja i gibkość.
2. Wskazuje cechy prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej i siedzącej.
3. Obserwuje i opisuje zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
4. Mierzy tętno przy użyciu palców lub prostego pulsometru.
5. Porównuje tętno spoczynkowe i powysiłkowe wraz z wsparciem nauczyciela.

Wykonuje próby sprawnościowe służące wyłącznie do poznania swoich mocnych i słabych stron sprawności fizycznej:

1. Bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
3. Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
4. Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Akcesoria i narzędzia:

1. Proste pulsometry palcowe.
2. Stoper do pomiaru czasu biegu.
3. Taśma metryczna do pomiaru dystansu.
4. Karty samooceny zdolności motorycznych.
5. Dzienniczek tętna – wpisywanie tętna przed i po ćwiczeniu.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość zasad bezpieczeństwa oraz umiejętne korzystanie z dostępnych urządzeń i przyborów pomagają nam chronić siebie i innych w trakcie aktywności fizycznej (np. w sali gimnastycznej, na boisku, nad wodą i w górach)?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 7.1
1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała;
 4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;
 5. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
 6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych;
 7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;
 8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;
 9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.

Wskazuje, czego nie wolno robić na sali i boisku.

Tłumaczy, jakie zachowania stwarzają zagrożenie.

Wymienia zasady wchodzenia i wychodzenia z obiektu sportowego.

Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.

Wskazuje kierunki poruszania się podczas gier i zabaw.

Unika kolizji z innymi uczniami i przeszkodami.

Obserwuje otoczenie w czasie biegu lub zabawy.

Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała.

Rozpoznaje rolę nauczyciela, pedagoga, rodzica, ratownika.

Informuje odpowiednią osobę o urazie swoim lub kolegi.

Opisuje w prostych słowach, co się stało.

Respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.

Przestrzega zasad fair play i unika niebezpiecznych kontaktów fizycznych.

Utrzymuje bezpieczny dystans w czasie ćwiczeń i gier.

Wykonuje polecenia nauczyciela zgodnie z instrukcją.

Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.

Wskazuje, gdzie można się bezpiecznie bawić w sali, na boisku i w terenie.

Unika miejsc śliskich, zanieczyszczonych, o nierównej nawierzchni.

Sprawdza, czy teren zabawy jest odpowiednio przygotowany.

Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych.

Zakłada buty sportowe z odpowiednią podeszwą.

Dostosowuje ubiór do pogody (czapka zimą, lekki strój latem).

Przebiera się przed i po zajęciach.

Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem.

Używa piłki, skakanki, kółka ringo zgodnie z zasadami.

Nie rzuca sprzętem w sposób zagrażający innym.

Odkłada przybory po skończonych ćwiczeniach.

Wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie.

Ćwiczy turlanie się, przetaczanie na plecach i bokach.

Opanowuje umiejętność kontrolowanego lądowania.

Wykonuje przewroty przy asekuracji nauczyciela.

Omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

Wymienia podstawowe zasady kąpieli pod opieką dorosłych.

Wskazuje zagrożenia w górach (osuwiska, mgła, brak sprzętu).

Nie niszczy roślin i nie śmieci na terenach zielonych.

Rozpoznaje oznakowania szlaków i stref zakazu.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Pytanie wiodące: Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|---|
| 8.1 | <ol style="list-style-type: none">1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>;2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>;3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; |
|------------|---|

10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
15. wzmacnia poczucie własnej wartości;
16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu oraz podaje przykłady zachowań zgodnych z zasadą fair play w sporcie i codziennym życiu.
2. Uczestniczy w grach i zabawach z elementami rywalizacji, stosując zasady uczciwej gry wobec przeciwników i współuczestników.
3. Demonstruje szacunek do przeciwnika, sędziego i kolegów z drużyny poprzez przestrzeganie zasad gry i sportową postawę (np. Podanie ręki, gratulacje).
4. Współpracuje z grupą w celu osiągnięcia wspólnego celu, dzieli się zadaniami i wspiera innych w ich wykonaniu.
5. Komunikuje się jasno i kulturalnie z członkami zespołu, aktywnie słucha oraz wyraża swoje potrzeby i sugestie podczas gier i ćwiczeń w parach.
6. Pełni różne role (organizatora, sędziego, zawodnika, kibica) w ramach szkolnych wydarzeń sportowych, wykonując zadania zgodnie z przydzieloną funkcją.
7. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji oraz imprez sportowych (np. Doping bez obrażania, okazywanie szacunku wszystkim zawodnikom).
8. Proponuje alternatywne rozwiązania w sytuacjach problemowych na lekcji wf (np. Brak sprzętu, kontuzja uczestnika, zmiana liczby graczy).
9. Wykorzystuje trudności jako motywację do działania – podejmuje próby rozwiązania problemu, zamiast rezygnować.
10. Nazywa emocje towarzyszące wygranej i przegranej (radość, frustracja, satysfakcja), dzieli się nimi z grupą i rozmawia o ich wpływie na relacje.
11. Szanuje zdanie innych, wyraża własne poglądy w sposób asertywny, współdziała z grupą z empatią i zrozumieniem.
12. Zachęca koleżanki i kolegów – zwłaszcza mniej sprawnych – do udziału w aktywności fizycznej, wspiera ich i dostosowuje działania grupowe.
13. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów, włącza wszystkich do wspólnej gry, promuje postawy oparte na tolerancji i akceptacji.
14. Rozwiązuje spory i nieporozumienia poprzez rozmowę, szukanie kompromisu

i unikanie agresji w trakcie współzawodnictwa i poza nim.

15. Docenia własne postępy i przyjmuje pozytywne informacje zwrotne, budując pewność siebie w działaniach fizycznych i społecznych.

16. Rozpoznaje wpływ grupy na swój rozwój, angażuje się w zespołowe działania i kształtuje pozytywny obraz siebie poprzez doświadczenia ruchowe i współpracę.

TESTY SPRAWNOŚCIOWE

Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737 i 854), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia w każdej klasie. Testy sprawnościowe obejmują:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo- wytrzymałościowych całego ciała;
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY:

Wymagania na poszczególne oceny zawarte są w dokumencie Przedmiotowe Zasady Oceniania z Wychowania Fizycznego. W/w dokument jest zgodny z Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania zawartymi w Statucie Szkoły Podstawowej nr 2 w Grodzisku Mazowieckim. Dokument można znaleźć na stronie internetowej szkoły www.sp2grodzisk.pl w zakładce Organizacja – Ocenianie – Zasady Oceniania.

OPRACOWANIE

Nauczyciele wychowania fizycznego w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2 w Grodzisku Mazowieckim.