

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS V - VI W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 6 IM. LOTNIKÓW POLSKICH W PILE

Cele kształcenia - wymagania ogólne

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- Zachęcanie do zdrowego i aktywnego trybu życia.
- Poznawanie zasad bezpieczeństwa i ich stosowanie podczas aktywności fizycznej.
- Zachęcanie do aktywności fizycznej.

Treści kształcenia - wymagania ogólne

Wiadomości, uczeń:

- potrafi wymienić wybrane testy sprawności fizycznej w odniesieniu do wytrzymałości, gibkości i siły oraz na tej podstawie ocenić własną sprawność;
- zna mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała oraz potrafi na nie oddziaływać;
- potrafi wymienić podstawowe przepisy wybranych gier zespołowych;
- zna przepisy wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- zna podstawowe zasady taktyki ataku i obrony w poznanych grach zespołowych;
- wie, że każda aktywność musi być poprzedzona rozgrzewką i wie jak ją przeprowadzić;
- rozumie ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;
- potrafi zastosować zasady bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia;
- wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji zespołowej;
- potrafi bezpiecznie zastosować sprzęt sportowy;

- zna zasady bezpiecznych zachowań podczas ćwiczeń fizycznych na sali gimnastycznej oraz na basenie;
- potrafi podać zasady bezpiecznego spędzania czasu wolnego nad wodą i w górach;
- wie co to jest zdrowie i jak o nie dbać;
- zna zasady i sposoby hartowania organizmu.

Umiejętności, uczeń:

- potrafi zastosować wybrane testy sprawnościowe i z pomocą nauczyciela zinterpretować ich wyniki;
- potrafi zastosować i wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
- potrafi wykonać i zastosować w grze kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą w zmiennym tempie i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, rozegranie na trzy, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- czynnie uczestniczy w grach szkolnych;
- potrafi zorganizować dowolną grę rekreacyjną w gronie rówieśników;
- potrafi wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu stanie na rękach, przerzut bokiem; dowolny układ gimnastyczny, skok przez wybrany przyrząd gimnastyczny z asekuracją;
- potrafi wykonać proste kroki tańców regionalnych i nowoczesnych;
- potrafi wykonać bieg terenowy, bieg sprinterski na krótkim odcinku ze startu niskiego, rzut piłeczką palantową, skok w dal z rozbiegu;
- potrafi zastosować asekurację przy wykonywaniu określonych ćwiczeń;
- umiejętnie korzysta ze sprzętu sportowego;
- potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała;

- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Kompetencje społeczne

1. Uczeń aktywnie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych, szkolnych i międzyszkolnych stosując zasady czystej gry, szacunku dla przeciwnika, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego oraz akceptowania porażki i zwycięstwa bez pychy.
2. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach zawodów sportowych.
3. Identyfikuje swoje mocne strony budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi musi popracować.