

# WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLAS IV-VIII

## **szczegółowe wymagania w klasie IV szkoły podstawowej**

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne (Śr, R).**
- 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (Śr, R).**
- 3. W zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów:**

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka, demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa (Śr),

- wykonuje bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów (R);
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (R);
- podpór leżąc przodem na przedramionach (plank) (R);
- skok obunóż w dal z miejsca (R)

- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego, mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki (R)

- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała, dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki, wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała (Śr)

### **4. W zakresie aktywności fizycznej, uczniów:**

- wykonuje i stosuje w grze:

- kozłowanie piłki w miejscu (Śr) i ruchu (po prostej prawą i lewą ręką, po prostej ze zmianą ręki kozłującej),
- prowadzenie piłki nogą (wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą) (R),
- podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca (ŚR),
- rzut (jednorącz z miejsca) i strzał piłki do bramki z miejsca (wewnętrzną częścią stopy z miejsca),
- odbicie piłki oburącz sposobem górnym (R)
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych (ŚR)

- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych (ŚR),

- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową złożony z co najmniej 5 elementów (R),

- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego na dystansie 60m, 300m (ŚR),

- wykonuje marszobiegi w terenie (R),

-wykonuje rzut z miejsca (ŚR)

- z krótkiego rozbiegu (R)
- lekkim przyborem (ŚR) (rzut jednorącz z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką tenisową),

- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu (z miejsca z odbicia obunóż, z krótkiego rozbiegu z odbicia z prawej lub lewej nogi.) (R),

- rozróżnia pojęcia technika i taktyka (R)

-organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową stosując przepisy w formie uproszczonej (R) oraz uczestniczy w minigrach (ŚR), opisuje zasady oraz uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej (R);

- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej (ŚR)

-wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie (R)

### **5.W zakresie bezpieczeństwa w aktywności fizycznej, uczeń:**

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych oraz posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem (ŚR)

- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku oraz wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych (ŚR)

- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia (ŚR) oraz wykonuje elementy samoochrony przy upadku (R)

### **6.W zakresie edukacji zdrowotnej, uczeń:**

-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia oraz przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach (ŚR)

-opisuje zasady zdrowego odżywiania, piramidę żywienia i aktywności fizycznej (R);

- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych oraz przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży (ŚR)

## **szczegółowe wymagania w klasie V Szkoły Podstawowej**

- 1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne (Śr, R)**
- 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (Śr, R)**
- 3. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

W zakresie wiedzy i umiejętności, uczeń:

- Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera) oraz wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, interpretując uzyskane wyniki we współpracy z nauczycielem (R),
- Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa) oraz demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, zarówno indywidualnie, jak i z partnerem (R),

### **4. Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy i umiejętności, uczeń:

- Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych oraz wykonuje i stosuje w grze różnorodne techniki, takie jak kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo (Śr)

W odniesieniu do sportów indywidualnych:

- Wykonuje przewrót w przód z marszu, przewrót w tył z przysiadu oraz wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne, takie jak stanie na rękach z asekuracją, przerzut bokiem (R),
- Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez i dowolny skok przez przyrząd z asekuracją (R),
- Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych (R),
- Wybiera i pokonuje trasę marszobiegu terenowego (Śr),
- Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego oraz rzut małą piłeczką z rozbiegu (Ś),
- Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody (R),

- Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego i uczestniczy w tej grze (R),

- Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych (Ś),

- Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku, jakie są zawarte w wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej (R),
- Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady oraz przeprowadza fragment rozgrzewki (Ś),
- Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego (R),
- Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną i uczestniczy w różnorodnych aktywnościach fizycznych (Ś),

## **5. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

W zakresie wiedzy i umiejętności, uczeń:

- Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, jednocześnie omawiając sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Ś
- Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego oraz korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Ś
- Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą, w górach i w terenie w różnych porach roku, jednocześnie stosując zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych. R

Dzięki temu, uczeń nie tylko zdobywa wiedzę na temat bezpieczeństwa i zasad rywalizacji sportowej, ale także umiejętności praktyczne, które pozwalają mu dbać o własne bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo innych podczas aktywności fizycznych.

## **6. Edukacja zdrowotna:**

W zakresie wiedzy i umiejętności, uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie zdrowia i opisuje pozytywne mierniki zdrowia (Śr),
- Wymienia zasady i metody hartowania organizmu oraz omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą (R),
- Omawia zasady aktywnego wypoczynku, zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku, takimi jak wytyczne WHO lub UE (R),
- Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz podczas wykonywania różnych codziennych czynności (R),
- Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym, które wspierają zdrowie psychiczne (Śr),

- Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych, dowodząc elastyczności i dostosowywania się do zmieniających się warunków (Śr)

Dzięki takiemu podejściu uczeń nie tylko zdobywa wiedzę na temat zdrowia i jego zachowania, ale także rozwija umiejętności praktyczne związane z dbaniem o własne zdrowie fizyczne i psychiczne.

## **szczegółowe wymagania w klasie VI SP**

**W klasie 6 SP kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:**

- 1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne (Śr, R)**
- 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (Śr, R)**
- 3. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

W zakresie wiedzy i umiejętności, uczeń:

- Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera) oraz wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, interpretując uzyskane wyniki we współpracy z nauczycielem (R)
- Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa) oraz demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, zarówno indywidualnie, jak i z partnerem (R)
- Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała oraz prezentuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne, wykonywane zarówno indywidualnie, jak i z partnerem (R)

### **4. Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy i umiejętności, uczeń:

Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych oraz wykonuje i stosuje w grze różnorodne techniki, takie jak kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu, po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie "na trzy", zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo (R)

W odniesieniu do sportów indywidualnych:

- Wykonuje przewrót w przód z marszu, przewrót w tył z przysiadu oraz wybrane inne ćwiczenie R zwinnościowo-akrobatyczne, takie jak stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem (R)
- Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez i dowolny skok przez przyrząd z asekuracją (R)

- Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych (Śr)
- Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego (Śr)
- Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego oraz rzut małą piłeczką z rozbiegu. (Śr)
- Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody (Śr)

-Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego i uczestniczy w tej grze (R)

-Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych, a także uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych (Ś)

-Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku, jakie są zawarte w wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej (R)

-Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady oraz przeprowadza fragment rozgrzewki (Ś)

-Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego (R)

-Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną i uczestniczy w różnorodnych aktywnościach fizycznych (Ś)

## 5. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

W zakresie wiedzy i umiejętności, uczeń:

- Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, jednocześnie omawiając sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia (R)
- Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego oraz korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych (Ś)
- Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą, w górach i w terenie w różnych porach roku, jednocześnie stosując zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych (Ś)
- Wykonuje elementy samoobrony, takie jak zasłona, unik, pad (Ś)

Dzięki temu, uczeń nie tylko zdobywa wiedzę na temat bezpieczeństwa i zasad rywalizacji sportowej, ale także umiejętności praktyczne, które pozwalają mu dbać o własne bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo innych podczas aktywności fizycznych.

## 6. Edukacja zdrowotna:

W zakresie wiedzy i umiejętności, uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie zdrowia i opisuje pozytywne mierniki zdrowia (Śr)
- Wymienia zasady i metody hartowania organizmu oraz omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą (R)
- Omawia zasady aktywnego wypoczynku, zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku, takimi jak wytyczne WHO lub UE (R)
- Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz podczas wykonywania różnych codziennych czynności (Śr)
- Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym, które wspierają zdrowie psychiczne (Śr)
- Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych, dowodząc elastyczności i dostosowywania się do zmieniających się warunków. (Śr)

Dzięki takiemu podejściu uczeń nie tylko zdobywa wiedzę na temat zdrowia i jego zachowania, ale także rozwija umiejętności praktyczne związane z dbaniem o własne zdrowie fizyczne i psychiczne.

## szczegółowe wymagania w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne (Śr, R).
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (Śr, R).
3. W zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczeń:

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego (R),

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała (Śr, R), oblicza wskaźnik BMI(Śr, R) i interpretuje własny wynik (Śr, R)

-interpretuje i ocenia poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie wykonanych prób kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych (Śr, R):

- siła mięśni brzucha– siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (Śr, R),
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia lub z siadu prostego (Śr, R),
- skok obunóż w dal z miejsca (R)

- bieg wahadłowy 10x5m (R),
- plank – podpór przodem na przedramionach(R),
- beep test (R),
- bieg na dystansie 800m (dziewczęta) i 1000 m (chłopcy)(Śr, R),

- demonstruje zestaw kilku ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne (Śr, R),

- charakteryzuje prawidłową postawę ciała, demonstruje zestaw kilku ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała(R).

#### **4. W zakresie aktywności fizycznej uczniów:**

- przeprowadza rozgrzewkę (Śr R) i omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego R, zna korzyści aktywności w terenie(R),

- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia(R), wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier:

- w koszykówce: zwód pojedynczy przodem bez piłki(R), rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego(Śr), podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się(Śr),
- w piłce ręcznej: rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego (R),poruszanie się w obronie (w strefie) (R),
- w piłce nożnej: zwód pojedynczy przodem bez piłki(R), i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy(R),prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej(Śr),
- w siatkówce: łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach(Śr), zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki(R),

- wykonuje ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach przy drabince(R),łączone przewroty w przód i w tył(Śr), planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny(R),

- charakteryzuje wybraną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking, joga, aqua aerobik) (Śr), opracowuje i wykonuje indywidualnie dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej(R),

- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym(R),

- wykonuje skoki przez przeszkody techniką naturalną (Śr).

#### **5. W zakresie bezpieczeństwa w aktywności fizycznej uczniów**

- stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji, potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych(Śr, R).



## **6. W zakresie edukacji zdrowotnej uczniów:**

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb(Śr),
- wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych (R),
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze (R).

## **szczegółowe wymagania w klasie VIII szkoły podstawowej**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne (Śr R).**
- 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (Śr R).**
- 3. W zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów:**

- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej(R),
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała(Sr R), interpretuje i ocenia poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie wykonanych prób kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych(Śr R):

- siła mięśni brzucha– siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (Śr R),
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia lub z siadu prostego(ŚrR),
- skok obunóż w dal z miejsca(R),
- bieg wahadłowy 10x5m(R),
- plank – podpór przodem na przedramionach(R),
- beep test (R),
- bieg na dystansie 800m (dziewczęta) i 1000 m (chłopcy)(Śr R),

## **4. W zakresie aktywności fizycznej uczniów:**

- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności (Śr R),
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia (Śr), jest współorganizatorem szkolnych rozgrywek sportowych(R),wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier:
  - w koszykówce: zwód pojedynczy przodem piłką (R) i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego (Śr), podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się (Śr),
  - w piłce ręcznej: rzut na bramkę z wysokoju po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego (R), poruszanie się w obronie „każdy

swego”(R),

- w piłce nożnej: zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy(R),
- w siatkówce: wystawienie piłki sposobem oburącz górnym(R),zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki(Śr),

- wykonuje ćwiczenie zwinnościowo- akrobatyczne: przerzut bokiem(Śr) oraz dowolną piramidę dwójkową(R),

- charakteryzuje dwie nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking, joga, aqua aerobik)(Śr),opracowuje i wykonuje w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej(R),wykonuje układ tańca „polonez”(R),

- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego (R),

- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy (Śr).

### **5. W zakresie bezpieczeństwa w aktywności fizycznej uczniów**

- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu (R),

### **6. W zakresie edukacji zdrowotnej uczniów:**

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (R),

- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny w odniesieniu do aktywności fizycznej (Śr).