

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasa V - VI szkoły podstawowej

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO "Czas na ruch"

Nowa podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego kładzie nacisk na rozwój podstawowych umiejętności ruchowych, które umożliwiają dzieciom i młodzieży podejmowanie różnorodnych form aktywności fizycznej przez całe życie. Opiera się na kształtowaniu kompetencji ruchowych, budowaniu motywacji do podejmowania aktywności fizycznej oraz promowaniu zdrowego stylu życia poprzez ruch i zabawę – nie ogranicza się jedynie do realizacji celów operacyjnych czy oceny wybranych elementów sprawności fizycznej.

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- 1.1 wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
- 1.2 wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
- 1.3 wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem; 1.4 wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 1.5 wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
- 1.6 omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- 2.1 omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
- 2.2 potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucanie siatkarskiej;
- 2.3 uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
- 2.4 uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 2.5 organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

Dział III. Lekkoatletyka

- 3.1 uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);
- 3.2 wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 3.3 wykonuje bieg przez przeszkody;
- 3.4 wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;

3.5 wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;

3.6 wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;

3.7 wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

Dział IV. Taniec

4.1 wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

5.1 wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;

5.2 omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

6.1 wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

7.1 1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;

2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;

3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;

4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;

5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;

6. omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;

2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;

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 w sytuacjach pozasportowych;
15. wzmacnia poczucie własnej wartości;
16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.