

# Postawa programowa wychowanie fizyczne 2020/2021 klasa V i VI

## Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

## Kompetencje społeczne. Uczeń:

1. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

### 11. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

- a. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - i. wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
  - ii. wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
  - iii. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
- b. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - i. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
  - ii. demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
  - iii. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

### 12. Aktywność fizyczna.

- a. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - i. wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
  - ii. opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
  - iii. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
  - iv. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
  - v. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
  - vi. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
- b. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - i. wykonuje i stosuje w grze: 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;
  - ii. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
  - iii. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
  - iv. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
  - v. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
  - vi. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
  - vii. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;

- viii. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- ix. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- x. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- xi. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- xii. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- xiii. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- xiv. przeprowadza fragment rozgrzewki.

### 13. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

- a. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - i. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
  - ii. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
  - iii. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
  - iv. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
- b. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - i. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
  - ii. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
  - iii. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

### 14. Edukacja zdrowotna.

- a. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - i. wyjaśnia pojęcie zdrowia;
  - ii. opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
  - iii. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
  - iv. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
  - v. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
- b. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - i. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
  - ii. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
  - iii. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.