

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## Klasa piąta

W obecnej formie podstawy programowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

### 1. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

### 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W tym bloku tematycznym zawarto treści indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

### 3. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, poprzez wspólne formy działania do świadomości

odpowiedzialności za zdrowie innych.

#### **4. EDUKACJA ZDROWOTNA**

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Wymagania szczegółowe w zakresie wiadomości i umiejętności w blokach tematycznych zostały podzielone z uwzględnieniem charakterystyki rozwojowej i zasady stopniowania trudności.

Kompetencje społeczne, dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

### **PODSTAWY PROGRAMOWEJ PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VIII**

#### **CELE KSZTAŁCENIA –wymagania ogólne**

- 1) rozpoznanie i ocena własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej;
- 2) uczestnictwo w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacja;
- 3) poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- 4) zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych;
- 5) kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej;

#### **TREŚCI KSZTAŁCENIA – wymagania szczegółowe**

##### **KLASA V**

##### **Ad 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do

wybranej próby testowej;

2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej;

3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;

2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;

3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem,;

## **Ad 2. Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;

2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;

4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojej kategorii wiekowej ;

5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;

6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) wykonuje: 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”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;

2) uczestniczy w mini -grach oraz grach szkolnych i uproszczonych

3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;

5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;

6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne

7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;

8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;

- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje start niski;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki;

### **Ad 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

#### W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, zimą i latem;

#### W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony

### **Ad 4. Edukacja zdrowotna.**

#### W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojej kategorii wiekowej;
- 6) opisuje pojęcie wartości kalorycznej spożywanych produktów;

#### W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;