

Wymagania z wychowania fizycznego dla klas IV–VIII

Celem kształcenia i wychowania będzie wszechstronne przygotowanie uczniów do uczestnictwa w kulturze fizycznej. W związku z tym będą stworzone optymalne warunki zapewniające dzieciom i młodzieży:

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 w aktywności fizycznej.
4. Rozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem i praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.
6. Harmonijny rozwój organizmu - przez odpowiedni dobór środków wspomagających funkcjonowanie układu ruchowego, krążenia, oddychania i systemu nerwowego; stosowanie w procesie kształcenia aktywności ruchowej zasad higieny pracy i wypoczynku, wytwarzanie umiejętności korzystania z takich czynników jak : woda, powietrze, światło i teren.
7. Kształtowanie psychomotoryki - przez dobór odpowiednich środków wspomagających rozwój ogólnej sprawności młodego człowieka ,eksponowanie indywidualnych możliwości, upodobań, zainteresowań i umiejętności ruchowych uczniów, przy uwzględnieniu w procesie kształcenia i wychowania indywidualnych cech osobowości oraz właściwa korelację między rozwojem fizycznym, umysłowym i emocjonalnym.
8. Kształtowanie umiejętności ruchowych niezbędnych w różnych przejawach działalności ludzkiej - utylitarnej, rekreacyjnej, sportowej oraz służące zdrowiu.
9. Wyposażenie uczniów w zasób wiedzy niezbędnej do podejmowanie samodzielnych działań służących zdrowiu, prawidłowemu rozwojowi organizmu i aktywności ruchowej oraz rozbudzaniu potrzeb do czynnego uczestnictwa w różnych formach kultury fizycznej przez całe życie.

10. Kształcenie charakteru i pożądaných postaw w działaniu zarówno indywidualnym jak i zespołowym - przez integrację grup klasowych i międzyklasowych, współpracę i współdziałanie z nauczycielem oraz rodzicami.

Klasa IV

- **Rozwój fizyczny i sprawność**
 - Uczeń wykonuje proste próby sprawności (np. bieg na czas, skok w dal i wżwyż z miejsca i rozbiegu, rzuty piłką).
 - Potrafi ocenić swoje możliwości – rozróżnia, co przychodzi mu łatwo, a nad czym musi pracować.
- **Aktywność fizyczna**
 - Uczestniczy w grach i zabawach ruchowych indywidualnych i zespołowych.
 - Uczy się podstawowych elementów gier sportowych (podanie, kozłowanie, rzut do celu).
 - Wykonuje proste ćwiczenia gimnastyczne, ćwiczenia kształtujące i rozciągające (np przewroty w przód i tył, skoki przez przyrządy sportowe).
 - Próbuje opanować pływanie przynajmniej jednym stylem pływackim.
- **Bezpieczeństwo**
 - Zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania w sali gimnastycznej, na boisku, basenie, w terenie oraz szatni
 - Dbą o przygotowanie do zajęć (strój sportowy, nawodnienie).

Klasa V

- **Rozwój fizyczny i sprawność**
 - Wykonuje testy sprawności i potrafi odczytać ich wyniki (np. bieg wahadłowy, plank, próba siłowa, bieg na czas, skok w dal i wżwyż z miejsca i rozbiegu, rzuty piłką).
 - Rozumie, że aktywność fizyczna wpływa na zdrowie i samopoczucie.
- **Aktywność fizyczna**
 - Doskonali techniki gier zespołowych (np. piłka nożna, siatkówka, koszykówka, ręczna).
 - Wykonuje proste układy gimnastyczne (np. przewroty, stanie na rękach przy asekuracji).
 - Próbuje nowych form aktywności (np. elementy tańca, ćwiczenia rytmiczne, gry terenowe).

- Próbuje opanować pływanie w przynajmniej dwóch stylach pływackich.
- **Bezpieczeństwo**
 - Stosuje zasady fair play i współpracy w grupie.
 - Uczy się podstaw asekuracji i pomocy partnerowi podczas ćwiczeń.
 - Zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania w sali gimnastycznej, na boisku, basenie, w terenie oraz szatni
 - Dbą o przygotowanie do zajęć (strój sportowy, nawodnienie).

Klasa VI

- **Rozwój fizyczny i sprawność**
 - Regularnie monitoruje swoją sprawność – umie porównać wyniki w czasie i ocenić postęp.
 - Zna znaczenie rozgrzewki i regeneracji. Uczeń wykonuje proste próby sprawności (np. bieg na czas, skok w dal i wżwyż z miejsca i rozbiegu, rzuty piłką).
- **Aktywność fizyczna**
 - Gra zgodnie z zasadami w popularne gry zespołowe – rozumie taktykę i rolę pozycji.
 - Uczestniczy w zajęciach rekreacyjnych i turystycznych (np. Marsze i marszobiegi, gry w terenie).
 - Poznaje podstawy lekkiej atletyki (np. bieg krótki, skok w dal, rzut piłeczką).
 - Wykonuje proste układy gimnastyczne (np. przewroty, stanie na rękach przy asekuracji).
 - Próbuje opanować pływanie w przynajmniej dwóch stylach pływackich.
- **Bezpieczeństwo**
 - Umie udzielić pierwszej pomocy w typowych sytuacjach szkolnych (np. skręcenie, skaleczenie).
 - Stosuje zasady bezpieczeństwa przy ćwiczeniach w terenie i na obiektach sportowych.
 - Zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania w sali gimnastycznej, na boisku, basenie, w terenie oraz szatni.
 - Dbą o przygotowanie do zajęć (strój sportowy, nawodnienie).

Klasa VII

- **Rozwój fizyczny i sprawność**
 - Uczeń rozpoznaje swoje mocne i słabe strony w rozwoju fizycznym.
 - Potrafi zaplanować proste ćwiczenia dla poprawy kondycji (np. plan biegania, ćwiczenia siłowe).
 - Uczeń wykonuje proste próby sprawności (np. bieg na czas, skok w dal i wwyż z miejsca i rozbiegu, rzuty piłką, oszczepem, pchnięcia kulą).
- **Aktywność fizyczna**
 - Doskonali techniki sportów zespołowych, zna podstawy sędziowania.
 - Próbuje ćwiczeń wymagających większej koordynacji i siły (np. elementy akrobatyki, techniki lekkoatletyczne).
 - Bierze udział w rekreacyjnych formach aktywności (np. nordic walking, gry terenowe).
 - Próbuje opanować 3 podstawowe style pływackie.
 - Blok ćwiczeń wzorowanych na rekrutacjach do służb mundurowych.
- **Bezpieczeństwo**
 - Stosuje zasady świadomego korzystania z technologii wspierającej aktywność fizyczną (np. aplikacje do biegania, monitor pracy serca).
 - Rozumie zagrożenia zdrowotne wynikające z braku ruchu i nadmiernego korzystania z urządzeń elektronicznych.
 - Zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania w sali gimnastycznej, na boisku, basenie, w terenie oraz szatni.
 - Dbą o przygotowanie do zajęć (strój sportowy, nawodnienie).

Klasa VIII

- **Rozwój fizyczny i sprawność**
 - Uczeń samodzielnie monitoruje swoje wyniki (np. w aplikacji sportowej lub dzienniczku).
 - Rozumie związek między dietą, snem, a kondycją fizyczną.

- Uczeń wykonuje proste próby sprawności (np. bieg na czas, skok w dal i wwyż z miejsca i rozbiegu, rzuty piłką, oszczepem, pchnięcia kulą).
- Aktywność fizyczna
 - Umie planować i przeprowadzić rozgrzewkę dla siebie lub grupy.
 - Potrafi organizować proste zawody sportowe i pełnić rolę sędziego.
 - Doskonali wybrane sporty zespołowe i indywidualne.
 - Poznaje ćwiczenia inspirowane testami sprawności do służb mundurowych (np. podciąganie, bieg wahadłowy, brzuszki w czasie).
 - Próbuje ćwiczeń wymagających większej koordynacji i siły (np. elementy akrobatyki, techniki lekkoatletyczne).
 - Próbuje opanować 3 podstawowe style pływackie.
- Bezpieczeństwo
 - Zna zasady udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach nagłych (utrata przytomności, złamanie, krwotok).
 - Stosuje postawę prozdrowotną: aktywność fizyczna, odpoczynek, regeneracja, unikanie używek.

 - Zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania w sali gimnastycznej, na boisku, basenie, w terenie oraz szatni.
 - Dbą o przygotowanie do zajęć (strój sportowy, nawodnienie).