

## KLASY V i VI

### **Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

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

### **Gry zespołowe i rekreacyjne**

- 1) omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
- 2) potrafi w:
  - a) koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza,
  - b) piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,
  - c) piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,
  - d) siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;
- 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;
- 4) uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 5) organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

### **Lekkoatletyka**

- 1) uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);
- 2) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 3) wykonuje bieg przez przeszkody;
- 4) wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;
- 5) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;
- 6) wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;
- 7) wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

## **Taniec**

- 1) wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych

## **Relaksacja i odprężenie**

- 1) wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;
- 2) omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.

## **Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej**

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

## **Bezpieczeństwo w aktywności**

Uczeń:

- 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.

## **Kompetencje społeczne**

Uczeń:

- 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 gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć;
- 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 sytuacjach pozasportowych;
- 15) wzmacnia poczucie własnej wartości;
- 16) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.