

WYMAGANIA DLA KLAS 5

ROK SZKOLNY 2019/2020

SEM I

WYMAGANIA PODSTAWOWE

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

Aktywność fizyczna

- Opisuje podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.
- Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki jednorącz i oburącz w ruchu, rzut piłki jednorącz w biegu i po kozłowaniu, rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.
- uczestniczy w mini grach szkolnych i uproszczonych.
- Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.
- Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.

Edukacja zdrowotna

- Wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych, codziennych czynności.

Kompetencje społeczne

- Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz z rówieśnikami
Tej samej i odmiennej płci.

WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mm.posturalne i ćw.gibkościowe ind. I z partnerem.

Aktywność fizyczna

- opisuje zasady gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.
- Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
- Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych z przyborem lub bez.

Edukacja zdrowotna

- Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (WHO lub UE).

Kompetencje społeczne

- Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachowywać się w sytuacjach zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

SEM II

WYMAGANIA PODSTAWOWE

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera , MTSpr.Fiz)

Aktywność fizyczna

- Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki jednorącz i oburącz w ruchu, rzut piłki jednorącz w biegu i po kozłowaniu, rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.
- Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.

Edukacja zdrowotna

- podejmuje aktywność sportową w różnych warunkach atmosferycznych.
- wyjaśnia pojęcie zdrowia.

Kompetencje społeczne

- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wskazując asertywność i empatie.

WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę, gibkość,

oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki

- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

Aktywność fizyczna

- organizuje w grupie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.
- uczestniczy w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych.
- przeprowadza fragment rozgrzewki.
- Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki jednorącz i oburącz w ruchu, rzut piłki jednorącz w biegu i po kozłowaniu, rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.

Edukacja zdrowotna

- opisuje pozytywne mierniki zdrowia.
- Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.

Kompetencje społeczne

- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i szczególnych potrzebach edukacyjnych (osoby starsze, niepełnosprawne.)