

Wymagania programowe dotyczące wiedzy i umiejętności z wychowania fizycznego dla klas IV –VIII Szkoły Podstawowej nr 32 w Toruniu.

Wiedza, umiejętności ruchowe z wychowania fizycznego dotyczą różnych zagadnień i aktywności. Zawarte są w **działach** dotyczących: ćwiczeń ogólnorozwojowych (gimnastyki), gier zespołowych i rekreacyjnych, lekkoatletyki, tańca, relaksacji i odprężenia, monitorowania aktywności i sprawności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i kompetencji społecznych oraz pływania. Ponadto – fakultatywnie - w klasach VII – VIII uczniowie mają możliwość zapoznania się z testami sprawności fizycznej stosowanymi w rekrutacji do służb mundurowych.

Treści wychowania fizycznego realizowane są w korelacji z innymi przedmiotami (biologią, edukacją zdrowotną, informatyką, etyką), aby kształtować pełne rozumienie zdrowego stylu życia, pracy nad kondycją i korzystania z technologii.

Elementy techniczne i umiejętności ruchowe oceniane będą, w zależności od sposobu wykonania, wg skali szkolnej, przy czym ocena uwzględnia przede wszystkim postęp ucznia, jego wysiłek i zaangażowanie, a nie wyłącznie efekt końcowy wykonania ćwiczenia.

Testy sprawności fizycznej przeprowadzane w trakcie roku szkolnego mają wyłącznie charakter diagnostyczny – służą ocenie rozwoju i planowaniu aktywności, nie mają wpływu na ocenę końcową.

Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, w przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji. Wykonanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej, będące obrazem i efektem pracy (wysiłku) ucznia, będzie premiowane wyższą oceną.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności.

KLASA IV

DZIAŁ I – ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE – uczeń :

1. Wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.
2. Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa.
3. Dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną.
4. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
5. Wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo- ruchową.

DZIAŁ II – GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE - uczeń :

1. Potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak :
 - a. koszykówka – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza,
 - b. piłka nożna – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki,

- c. piłka ręczna – kozłowanie, podania i rzuty,
 - d. siatkówka – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską,
2. Uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini grach, innych niż wymienione w pkt 1 , wybranych zgodnie z preferencjami uczniów i warunkami organizacyjnymi w szkole,
 3. Uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej

DZIAŁ III – LEKKOATLETYKA – uczeń :

1. Wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki,
2. Uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych,
3. Wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu, uczestniczy w grach i zabawach rzutnych,
4. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego, uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych,
5. Wykonuje skok w dal z miejsca, uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych,
6. Wykonuje marszobiegi, uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.

DZIAŁ IV – TANIEC - uczeń :

Wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

DZIAŁ V – RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE – uczeń :

Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku.

DZIAŁ VI – MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – uczeń :

1. Rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka,
2. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
3. Mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

DZIAŁ VII – BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ – uczeń :

1. Omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego,
2. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
3. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała;
4. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;
5. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
6. Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności
7. Fizycznej oraz warunków atmosferycznych;
8. Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;
9. Wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;

10. Omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

DZIAŁ VIII – 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 przez Przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych,
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.

PLYWANIE – WYMAGANIA DLA KLAS IV – VIII (nie dotyczy klas pływackich) .

1. W zależności od indywidualnych predyspozycji, stopnia zaawansowania grupy i klasy uczeń powinien:
 - opanować pracę nóg w ułożeniu na piersiach i grzbiecie
 - opanować pracę ramion w ułożeniu na piersiach i grzbiecie
 - przepłynąć z zaprezentowaniem techniki stylem grzbietowym, kraulem na piersiach, stylem klasycznym, (ewent. delfinem)
 - wykonywać skoki do wody
 - wykonywać skoki startowe z wody i ze słupka startowego
 - wykonać dowolny nawrót (zwykły lub koziołkowy) pływając poszczególnymi stylami
 - opanować elementy nurkowania
 - znać sposoby asekuracji partnera w trakcie wykonywania poznanych elementów pływania
 - znać sposoby samo asekuracji w przypadku np. skurczu, zachłyśnięcia
 - umieć przeprowadzić rozgrzewkę przed pływaniem
 - wiedzieć jak posługiwać się sprzętem do nauki pływania
 - wiedzieć jak zachować się podczas akcji ratowniczej
2. Kontrola wyników nauczania zawiera :
 - przygotowanie do zajęć
 - przeprowadzenie rozgrzewki pływackiej

- pracę nóg w poszczególnych stylach
- pracę ramion w poszczególnych stylach
- koordynację pracy ramion i nóg
- koordynację pracy ramion i nóg z oddechem
- pływanie poszczególnymi stylami na dystansach
- skoki startowe do wody
- nawroty zwykłe i koziołkowe
- znajomość wybranych elementów ratownictwa
- nurkowanie
- aktywne uczestnictwo na zajęciach.