

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.

KLASY V i VI

DZIAŁ I – ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE – uczeń :

1. Wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia 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.

DZIAŁ II – GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE – uczeń :

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 i podawać piłkę, 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 wym. W pkt 2 „zgodnych z preferencjami uczniów i warunkami w szkole,
4. Uczestniczy w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
5. Organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

DZIAŁ III - LEKKOATLETYKA - uczeń :

1. Uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i 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.

DZIAŁ IV – TANIEC – uczeń :

Wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

DZIAŁ V - RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE - uczeń :

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.

DZIAŁ VI - MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - uczeń :

Wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

DZIAŁ VII – BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ – 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.

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 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.

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.