Wymagania edukacyjne w klasach IV-VII

KLASA IV

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Uczeń:

- wykonuje podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe z zachowaniem prawidłowej postawy,
- zna i stosuje podstawowe formy rozgrzewki,
- potrafi wykonać proste pomiary: tętno, czas, dystans,
- rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne: szybkość, siła, skoczność, gibkość,
- uczestniczy w prostych próbach sprawnościowych (bez oceniania wyników jako oceny szkolnej).

2. Aktywność fizyczna

Uczeń:

- zna i stosuje elementarne zasady gier i zabaw ruchowych,
- wykonuje podstawowe elementy techniczne gier zespołowych (podania, chwyt, rzut, kozłowanie),
- poprawnie wykonuje start wysoki i niski oraz bieg równomierny,
- potrafi wykonać proste elementy rytmiczno-taneczne,
- zna i stosuje podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego.

3. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- zna zasady bezpieczeństwa na lekcji,
- prawidłowo korzysta z przyborów i urządzeń sportowych,
- przestrzega zasad fair play,
- współpracuje w grupie podczas zabaw i gier.

4. Edukacja zdrowotna

Uczeń:

- wie, dlaczego ruch jest ważny dla zdrowia,
- zna podstawowe zasady dbania o higienę, ubiór i nawodnienie podczas aktywności,
- rozpoznaje poprawną i nieprawidłową postawę ciała.

5. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- bierze aktywny udział we współpracy zespołowej,
- szanuje przeciwnika i kolegów z zespołu,
- zna zasady kulturalnego zachowania na zajęciach.

KLASA V

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Uczeń:

- potrafi zmierzyć i zinterpretować podstawowe parametry: tętno spoczynkowe i wysiłkowe,
- wykonuje ćwiczenia doskonalące siłę, szybkość, koordynację i gibkość,
- wykonuje bardziej złożone zestawy rozgrzewki,
- zna wpływ wysiłku na organizm.

2. Aktywność fizyczna

Uczeń:

- wykonuje proste elementy techniki w grach zespołowych: mini koszykówka, mini piłka ręczna, piłka nożna, siatkówka,
- zna i stosuje podstawowe zasady taktyki w ataku i obronie,
- poprawnie wykonuje bieg z przyspieszeniem, bieg wahadłowy, skok w dal, rzut piłeczką,
- wykonuje prosty układ taneczny lub rytmiczny,
- potrafi zorganizować prostą zabawę ruchową dla grupy.

3. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- zna zasady poruszania się po obiekcie sportowym,
- potrafi ocenić ryzyko podczas ćwiczeń i zaproponować rozwiązanie bezpieczne,
- potrafi dobrać strój i sprzęt do warunków pogodowych.

4. Edukacja zdrowotna

Uczeń:

- zna podstawy zdrowego stylu życia i potrafi wskazać czynniki wpływające na zdrowie,
- zna zasady wypoczynku i regeneracji,
- potrafi wskazać ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.

5. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- potrafi pełnić rolę sędziego pomocniczego w prostych grach,
- współpracuje w drużynie,
- akceptuje zróżnicowane możliwości fizyczne kolegów.

KLASA VI

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Uczeń:

- dokonuje samooceny sprawności na podstawie testów (np. Coopera, próby skoczności),
- analizuje swoje wyniki i planuje działania doskonalące,
- poprawnie wykonuje ćwiczenia siły, wytrzymałości, gibkości, koordynacji,
- świadomie stosuje różne formy rozgrzewki.

2. Aktywność fizyczna

Uczeń:

- wykonuje bardziej zaawansowane elementy techniczne w grach zespołowych,
- stosuje podstawy taktyki zespołowej (wyjście na pozycję, krycie, współpraca w ataku),
- wykonuje próby lekkoatletyczne: bieg średni, skok w dal, rzut piłką lekarską,
- potrafi przygotować krótki układ ćwiczeń lub fragment choreografii,
- korzysta z narzędzi cyfrowych do monitorowania aktywności (np. aplikacje, krokomierz).

3. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- ocenia warunki do bezpiecznego prowadzenia ćwiczeń,
- potrafi zabezpieczyć miejsce ćwiczeń i sprzęt,
- rozumie skutki nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa.

4. Edukacja zdrowotna

Uczeń:

- zna skutki braku aktywności fizycznej,
- rozumie potrzebę równowagi między wysiłkiem a regeneracją,

- zna i stosuje zasady dbałości o postawę ciała,
- zna podstawy pierwszej pomocy w aktywności ruchowej (np. skręcenie).

5. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- organizuje pracę w grupie podczas realizacji zadania ruchowego,
- potrafi pełnić różne role drużynowe (kapitan, organizator, sędzia),
- potrafi konstruktywnie ocenić pracę swoją i kolegów.

KLASA VII

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Uczeń:

- wykonuje testy sprawności i analizuje własny rozwój fizyczny,
- potrafi planować proste programy treningowe (np. poprawa wytrzymałości, siły, szybkości),
- stosuje złożone zestawy rozgrzewki i ćwiczeń specjalistycznych,
- rozumie wpływ systematycznego treningu na organizm.

2. Aktywność fizyczna

Uczeń:

- wykonuje zaawansowane elementy techniczne wybranych gier zespołowych,
- analizuje i stosuje proste działania taktyczne (kontratak, zastawianie, wymiana podań),
- wykonuje wybrane konkurencje lekkoatletyczne na poziomie rozwijającym (np. rzut piłką lekarską w tył, biegi interwałowe),

- wykonuje złożone układy ruchowe / taneczne,
- potrafi poprowadzić fragment rozgrzewki dla grupy,
- wykorzystuje aplikacje lub urządzenia monitorujące aktywność (średnie tempo, kroki, dystans).

3. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- planuje i organizuje bezpieczne zajęcia ruchowe,
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy w typowych sytuacjach sportowych,
- potrafi reagować na sytuacje ryzykowne.

4. Edukacja zdrowotna

Uczeń:

- rozumie związek między aktywnością a zdrowiem psychicznym i fizycznym,
- zna podstawy odżywiania osób aktywnych fizycznie,
- zna zagrożenia wynikające z przeciążeń i błędów treningowych,
- świadomie dobiera intensywność aktywności.

5. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- potrafi organizować turniej klasowy lub prostą rywalizację,
- stosuje zasady fair play w różnych sytuacjach,
- potrafi motywować siebie i innych do aktywności fizycznej,
- rozumie i akceptuje różnice indywidualne w sprawności.