

Klasa 5-6

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa im. abp. Antoniego Juliana Nowowiejskiego w Słupnie

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

Uczeń samodzielnie planuje i wykonuje zestawy ćwiczeń rozwijających kluczowe zdolności motoryczne:

- **Koordynacja** (ćwiczenia z przyborem, indywidualnie i z partnerem).
- **Siła** (np. rzuty na odległość i do celu, zwisy na przyrządach, drabinkach).
- **Szybkość** (np. skip A,B,C, starty z różnych pozycji na sygnał, przyspieszenia).
- **Wytrzymałość** (np. marszobiegi, biegi ciągłe, biegi terenowe).
- **Zwinność** (np. zmiany kierunku, pokonywanie przeszkód, zwody).
- **Równowaga** (np. wchodzenie na przyrządy, zmiany płaszczyzny podparcia).
- **Skoczność** (np. skoki jednonóż i obunóż, wieloskoki, skoki przez przeszkody terenowe).

Uczeń potrafi również:

- Wskazywać ćwiczenia na konkretne partie mięśni oraz demonstrować ćwiczenia na mięśnie posturalne.
- Wykonywać podstawowe ćwiczenia akrobatyczne, takie jak przewroty w przód i w tył, stanie na rękach, a także przerzut bokiem lub przeskok przez kozła.
- Przestrzegać prawidłowej techniki i postawy podczas ćwiczeń.
- Omawiać znaczenie rozgrzewki i systematyczności w kontekście zdrowia i sprawności.
- Samodzielnie dobierać ćwiczenia rozgrzewkowe.

Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń doskonali elementy techniczne i taktyczne w następujących dyscyplinach:

- **Mini koszykówka:**
 - o **Podania i kozłowanie:** Podania jednorącz i oburącz w ruchu, kozłowanie w biegu ze zmianą ręki, tempa i kierunku.
 - o **Atak:** Zatrzymanie, obrót (pivot), podanie lub rzut
 - o rzut (dwutakt) z biegu i po kozłowaniu, podania piłki w dwójkach i trójkach zakończone rzutem.
 - o Rzut z miejsca do kosza z określonej pozycji
 - o **Obrona:** Poruszanie się w obronie, krycie "każdy swego".
- **Mini siatkówka:**
 - o **Technika:** Odbicia górne i dolne w parach i trójkach, kierowanie piłki na pole przeciwnika, zagrywka tenisowa i dolna z linii 7 metrów.
 - o **Taktyka:** Współpraca w zespole: przyjęcie, wystawa, przebicie atakujące.
- **Mini piłka ręczna:**
 - o **Technika:** Podania jednorącz i chwyt oburącz w parze, kozłowanie wybraną ręką, rzut do bramki dowolnym sposobem.
 - o **Taktyka:** Poruszanie się w obronie. Gra bramkarza.
- **Mini piłka nożna:**
 - o **Technika:** Przyjęcia i podania piłki, uderzenia prawą i lewą nogą z miejsca i z biegu, prowadzenie piłki po prostej i po łuku, strzał do bramki.
- **Ringo:**
 - o **Technika:** Chwyt ringo, rzuty do celu i na odległość.

- **Tenis stołowy:**
 - o **Technika:** Prawidłowy chwyt rakietki, pozycja przy stole i serwis.

Uczeń stosuje zasady i bierze odpowiedzialność w grze:

- Stosuje podstawowe przepisy gier zespołowych.
- Rozumie rolę współpracy, respektuje zasady fair play, potrafi pełnić różne role w drużynie (zawodnik, sędzia, kapitan).
- Potrafi zorganizować prostą grę rekreacyjną.

Lekkoatletyka

Uczeń powinien opanować następujące umiejętności techniczne:

- **Biegi:**
 - o Zna zasady startu niskiego i wysokiego, rozumie komendy startowe.
 - o Wykonuje biegi na krótkim dystansie (50m, 60m) oraz długie (600m, 800m, 1000m) na czas.
 - o Potrafi przekazywać pałeczkę sztafetową w strefie zmian.
- **Rzuty:**
 - o Rzuca piłeczką palantową na odległość z rozbiegu.
 - o Rzuca piłką lekarską (2-3 kg) na odległość.
- **Skoki:**
 - o Wykonuje skok w dal z rozbiegu, z odbiciem jednonóż ze strefy i lądowaniem obunóż.
- **Biegi terenowe:**
 - o Pokonuje trasę biegu terenowego.

Uczeń potrafi również analizować swoje wyniki i rozumie wpływ wysiłku na organizm:

- Analizuje własne wyniki sportowe.
- Rozumie, jak wysiłek wpływa na tętno i oddech.
- Zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu lekkoatletycznego.

Taniec i formy rytmiczne

Uczeń potrafi:

- wykonywać podstawowe kroki tańców integracyjnych lub narodowych,
- tworzyć proste układy taneczne w rytm muzyki,
- analizować rytm i dostosowywać do niego tempo ruchu,
- rozumieć wartość tańca dla rozwoju fizycznego i psychicznego.

Relaksacja i odprężenie

Uczeń potrafi:

- wykonać ćwiczenia oddechowe i rozciągające po wysiłku,
- stosować różne techniki relaksacji, np. stretching, oddech przeponowy, czy wizualizacja,
- samodzielnie dobrać zestaw ćwiczeń rozluźniających,
- wyjaśnić korzyści płynące z aktywności na świeżym powietrzu oraz wpływ relaksu na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Monitorowanie aktywności i sprawności

Uczeń potrafi:

- korzystać z prostych narzędzi do monitorowania aktywności, np. krokomierza
- wykonać testy sprawności fizycznej:
 - o bieg wahadłowy (10x5m),
 - o 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (Eurofit),
 - o podpór przodem (tzw. „deska”),
 - o skok w dal z miejsca,
- odczytywać i interpretować wyniki testów, posługując się aplikacjami sportowymi,
- rozumieć, że wyniki testów są narzędziem do planowania dalszej pracy nad sobą.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń potrafi:

- **Zapewnić bezpieczeństwo:**
 - o zna i stosuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i przestrzeni do ćwiczeń,
 - o dba o odpowiedni do pory roku strój i obuwie,
 - o potrafi zidentyfikować zagrożenia i wie, jak się zachować w razie urazu.
- **Udzielać pomocy:**
 - o udziela pierwszej pomocy w prostych sytuacjach,
 - o zna numery alarmowe i procedury wezwania pomocy.
- **Być odpowiedzialnym:**
 - o stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych,
 - o rozumie, jak jego postawa i działania wpływają na bezpieczeństwo własne, innych oraz na środowisko.

Kompetencje społeczne i wartości

Uczeń:

- **Współpracuje i wspiera:**
 - o rozumie i stosuje zasady fair play,
 - o angażuje się w działania zespołowe i wspiera słabszych,
 - o świadomie dba o atmosferę współpracy.
- **Rozwiązuje problemy:**
 - o rozwiązuje konflikty poprzez rozmowę i kompromis,
 - o akceptuje i rozumie poglądy innych.
- **Bierze odpowiedzialność:**
 - o bierze odpowiedzialność za zadania w grupie,
 - o uwzględnia zdanie i pomysły innych uczniów.
- **Rozumie znaczenie aktywności fizycznej i jej pozytywny wpływ na jakość życia.**