

WYCHOWANIE FIZYCZNE

wymagania edukacyjne

Klasa IV

1. Wiadomości jakie powinien uczeń opanować:

- zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach
- potrafi dobrać odpowiedni strój na zajęcia w zależności gdzie są prowadzone
- zna terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych oraz umie przybrać prawidłową postawę
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier zespołowych
- zna pojęcie zdrowej rywalizacji – fair play

2. Gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego i z postawy
- przewrót w tył z przysiadu podpartego
- potrafi wykonać proste ćwiczenia równoważne oraz przejść po przyrządzie równoważnym
- zwis bierny

3. Lekkoatletyka:

- bieg o dużej intensywności na dystansie 60m
- bieg ciągły w umiarkowanym tempie na dystansie 1000m chłopcy i 600m dziewczęta
- skok w dal obunóż z miejsca
- rzut piłeczką palantową
- rzut piłką lekarską oburącz w tył o wadze do 2 kg

4. Mini koszykówka:

- chwyt i podania piłki oburącz z przed klatki piersiowej
- kożłowanie piłki prawą i lewą ręką w marszu

5. Mini piłka siatkowa:

- przyjęcie prawidłowej postawy siatkarskiej
- poruszanie się po boisku krokiem odstawno – dostawnym
- odbicia piłki sposobem górnym
- zagrywka piłki sposobem dolnym zza linii 3 metrów

6. Mini piłka ręczna:

- poruszanie się po boisku, bieg ze zmianą kierunku i tempa biegu
- podania piłki ręką prawą i lewą
- chwyt piłki oburącz w miejscu i ruchu
- kozłowanie piłki lewą i prawą ręką
- rzut jednorącz do bramki dowolnym sposobem

7. Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki lewą i prawą nogą
- podania piłki wewnętrzną częścią stopy w parach
- strzał na bramkę dowolnym sposobem

8. Inne:

- tenis stołowy
- sporty zimowe
- unihokej

WYCHOWANIE FIZYCZNE

wymagania edukacyjne

Klasa V

1. Wiadomości jakie powinien uczeń opanować:

- umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała
- zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń
- umie zorganizować bezpieczne miejsce pracy
- potrafi dostosować się do poznanych przepisów gier

2. Gimnastyka:

- przewrót w przód z postawy
- przewrót w tył z postawy
- zwis czynny i bierny
- poruszanie się po przyrządzie równoważnym z utrudnieniem

3. Lekkoatletyka

- start wysoki oraz niski
- bieg na średnim dystansie: 1000m chłopcy i 600m dziewczyny ze zmianami tempa
- rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i marszu
- rzuty piłkami lekarskimi o różnym ciężarze: 3kg chłopcy i 2 kg dziewczyny

4. Mini koszykówka:

- zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa
- zmiany kierunku kozłowanie lewą i prawą ręką
- podania i chwyt oburącz w ruchu
- rzut pozycyjny

5. Mini piłka siatkowa

- odbicia sposobem górnym w parach
- odbicia sposobem dolnym

- zagrywka sposobem dolnym z linii 7 m

6. Mini piłka ręczna:

- poruszanie się po boisku, bieg ze zmianą kierunku i tempa biegu
- podania piłki w dwójkach zakończone rzutem
- kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej
- rzut z przeskoku

7. Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem
- podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy
- przyjęcia piłki udem
- strzały wewnętrznym podbiciem na bramkę

8. Inne:

- tenis stołowy
- sporty zimowe
- unihokej

WYCHOWANIE FIZYCZNE

wymagania edukacyjne

Klasa VI

1. Wiadomości jakie powinien uczeń opanować:

- zna zasady higieny po wysiłku fizycznym
- zna zasady stosowania czynnego wypoczynku
- umie przestrzegać zasad fair play
- potrafi współdziałać z partnerem a także w zespole

2. Gimnastyka:

- przewrót w przód z odbicia obunóż z akcentem na zakończenie wykonanego elementu
- przewrót w tył z rozkroku do rozkroku
- łączenie 2 przewrotów
- skok kuczny przez 3 części skrzyni

3. Lekkoatletyka:

- start niski z biegiem na odcinku 60m
- marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych
- przekazywanie pałeczki sztafetowej dowolnym sposobem
- rzut piłką palantową z rozbiegu
- skok w dal z rozbiegu

4. Mini koszykówka:

- podania i chwyty piłki w biegu
- kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej po slalomie
- rzut do kosza z dwutaktu

5. Mini piłka siatkowa:

- odbicia sposobem górnym i dolnym

- przyjęcie zagrywki
- zagrywka sposobem górnym i dolnym z 7m
- wystawa piłki sposobem górnym w przód

6. Mini piłka nożna:

- podania piłki w dwójkach z zmianą kierunku i tempa biegu
- prowadzenie piłki po slalomie
- przyjęcie piłki udem i klatką piersiową
- strzały na bramkę prostym podbiciem

7. Inne:

- tenis stołowy
- sporty zimowe
- unihokej

WYCHOWANIE FIZYCZNE

wymagania edukacyjne

Klasa VII

1. Wiadomości i postawy z wychowania fizycznego:

- zna zasady higieny po wysiłku fizycznym
- zna zasady stosowania czynnego wypoczynku
- umie przestrzegać zasad fair play
- potrafi współdziałać z partnerem a także w zespole
- aktywność na zajęciach
- możliwości fizyczne i zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń
- opanowanie zakresu wiedzy z edukacji prozdrowotnej

2. Gimnastyka:

- przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych
- stanie na rękach
- przerzut bokiem
- skok kuczny przez skrzynię
- skok rozkroczny przez kozła

3. Lekkoatletyka:

- bieg na odcinku 60m
- marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych
- przekazywanie pałeczki sztafetowej dowolnym sposobem
- pchnięcie kulą
- skok w dal techniką naturalną
- skok w wzwyż techniką nożycową

4. Koszykówka:

- podania i chwyt piłki w biegu

- kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej po slalomie
- rzut do kosza z dwutaktu

5. Piłka siatkowa:

- odbicia sposobem górnym i dolnym
- przyjęcie zagrywki
- zagrywka tenisowa
- wystawa piłki sposobem górnym w przód
- zbiecie piłki

6. Piłka nożna:

- podania piłki w dwójkach z zmianą kierunku i tempa biegu
- prowadzenie piłki po slalomie
- przyjęcie piłki udem i klatką piersiową
- strzały na bramkę prostym podbiciem

7. Inne:

- tenis stołowy
- sporty zimowe
- unihokej

WYCHOWANIE FIZYCZNE

wymagania edukacyjne

Klasa VIII

1. Wiadomości i postawy na zajęciach wychowania fizycznego:

- zna zasady higieny po wysiłku fizycznym
- zna zasady stosowania czynnego wypoczynku
- umie przestrzegać zasad fair play
- potrafi współdziałać z partnerem a także w zespole
- aktywność na zajęciach
- możliwości fizyczne i zaangażowanie w wykonywane ćwiczenia

2. Gimnastyka:

- wymyk na drążku gimnastycznym
- stanie na rękach
- przerzut bokiem
- łączenie 2 przewrotów
- skok kuczny przez 5 części skrzyni

3. Lekkoatletyka:

- start niski z biegiem na odcinku 60m
- marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych
- przekazywanie pałeczki sztafetowej dowolnym sposobem
- rzut oszczepem
- pchnięcie kulą
- skok w dal z rozbiegu
- skok wzwyż

4. Koszykówka:

- podania i chwyt piłki w biegu

- kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej po slalomie
- rzut do kosza z dwutaktu
- zna ważne zasady gry

5. Piłka siatkowa:

- odbicia sposobem górnym i dolnym
- przyjęcie zagrywki
- zagrywka sposobem górnym
- wystawa piłki sposobem górnym w przód i w tył
- atak z pierwszej linii

6. Piłka nożna:

- podania piłki w dwójkach z zmianą kierunku i tempa biegu
- prowadzenie piłki w różnych kierunkach
- przyjęcie piłki udem i klatką piersiową
- żonglerka udami i stopami
- strzały na bramkę

7. Inne:

- tenis stołowy
- sporty zimowe
- unihokej