

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA V

Obszar 1. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

ATLETYKA TERENOWA I LEKKOATLETYKA

Wymagania

Ocena

Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; • Wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego: na sali gimnastycznej, boisku i w terenie; • Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; • Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje pomiary wysokości i masy ciała; • Mierzy tętno przed i po wysiłku metodą palpacyjną; • Potrafi posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą; • Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; • Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje pomiary wysokości i masy ciała i interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela; • Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; • Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; • Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje pomiary wysokości i masy ciała i samodzielnie interpretuje wyniki; • Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz samodzielnie interpretuje wyniki; • Wymienia podstawowe przyczyny wad postawy u dzieci; • Demonstruje kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi swoje wyniki pomiarów nanieść na siatki centylowe; • Zna podstawowe cechy poszczególnych wad postawy ciała; • Demonstruje kilka ćwiczeń korygujących daną wadę postawy ciała; • Uzyskuje postępy w wynikach biegu na 50 i 60m oraz 600 i 800m.

<ul style="list-style-type: none"> • Trenuje marszobieg w terenie; • Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała; • Wykonuje rzut z miejsca lekkim przyborem; • Wykonuje skok w dal z miejsca; • Zna komendy do startu niskiego; • Potrafi wykonać start niski, skiping a, c; • Potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego; 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego i ukończyć bieg – kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną; 			<ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje prawidłowo start z pozycji wysokiej i niskiej; • Samodzielnie postępuje się stoperem; • Wykonuje poprawnie: bieg na rozbiegu z maksymalnym przyspieszeniem, rzut piłeczką palantową z rozbiegu;
---	---	--	--	--

Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

MINIPIŁKA NOŻNA

Wymagania

Ocena

Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski; • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Umie podać i uderzyć piłkę dowolną nogą z miejsca; • Umie przyjąć piłkę dowolną nogą; • Oddaje strzał piłki do bramki z miejsca; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wykonać przyjęcie i uderzenie piłki dowolną częścią stopy w miejscu i w ruchu; • Oddaje strzał piłki do bramki z miejsca i z różnych pozycji; • Potrafi opisać zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; • Poprawnie opisuje sposób wykonywania poznawanych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opanował podstawowe elementy piłki nożnej – przyjęcie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, uderzenia prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy, strzał do bramki z miejsca wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, gra bramkarza – chwyt piłki bez upadku, uderzenie piłki z ręki, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, zwody ciałem bez piłki; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi piłkę ze zmianą tempa i kierunku biegu; • Prowadzi piłkę w dwójkach w truchcie i w biegu; • oddaje strzał piłki do bramki z ruchu i po podaniu od partnera; • stosuje elementy techniczne w grze uproszczonej według zasad minipiłki nożnej; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie; • Rozróżnia pojęcie technika i taktyka; • Prawidłowo pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Poprawnie demonstruje przykładowe ćwiczenia przygotowujące do gry w minipiłkę nożną; • Potrafi zorganizować w gronie rówieśników

<ul style="list-style-type: none"> • Zna i przestrzega przepisy gry, szanuje decyzje sędziego; 	<p>umiejętności ruchowych;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”; 			<p>grę stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ma opanowane dodatkowe elementy techniki gry: żonglerka, prowadzenie piłki w dwójkach, przyjęcie piłki klatką piersiową, uderzenie boczną częścią ciała, strzał do bramki z miejsca prawą i lewą nogą, zwody z piłką i bez piłki;
---	--	--	--	---

Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
MINIPIŁKA RĘCZNA				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Wykonuje ćwiczenia oswajające z piłkami; • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Umie kozłować piłkę w miejscu; • Umie podawać i chwytac piłkę w miejscu; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi kozłować piłkę w miejscu i w ruchu po prostej; • Wykonuje chwyt piłki oburącz; • Potrafi wykonać podanie półgórne jednorącz w miejscu; • Rzuca piłką na bramkę z miejsca; • Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kozłuje piłkę slalomem, pokonując przeszkody; • Kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej; • Potrafi wykonać podanie półgórne jednorącz w ruchu; • Rzuca piłką na bramkę z miejsca i z biegu; • Poprawnie broni bramki dowolną częścią ciała; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Swobodnie porusza się po boisku, kozłując piłkę w ruchu ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu; • Rzuca piłką na bramkę z miejsca i z biegu z różnych pozycji; • Stosuje poznane elementy techniczne uczestnicząc w grze; • Poprawnie wykonuje chwyt piłki dolne z podłoża i powietrza, podania sytuacyjne, oburącz dołem i kozłem, jednorącz hakiem, rzut 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie; • Rozróżnia pojęcie technika i taktyka; • Poprawnie pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Poprawnie podaje propozycję ćwiczeń przygotowujących do gry w minipiłkę ręczną; • Potrafi poprawnie wykonać blokowanie rzutów, zna podstawowe elementy

<ul style="list-style-type: none"> Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski; 	<p>stosując zasady „czystej gry”;</p>		<p>do bramki z miejsca i po podaniu;</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje zwody z piłką i bez piłki; Zna i wykonuje obronę „każdy swego” i „obronę strefową”; 	<p>obrony, uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie lub zwody;</p> <ul style="list-style-type: none"> Potrafi poprawnie zorganizować w gronie rówieśników grę, stosując poznane przepisy w formie uproszczonej;
Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
MINIPIŁKA KOSZYKOWA				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Potrafi kozłować piłkę w miejscu i w ruchu po prostej; Wykonuje rzut do kosza oburącz z miejsca; Prawidłowo wykonuje podania górne i dolne, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kozłuje piłkę slalomem, pokonując przeszkody; Kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej; Stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku; Rzuca do kosza po kozłowaniu z miejsca i z biegu, z różnych pozycji 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie; Rozróżnia pojęcie technika i taktyka;

<ul style="list-style-type: none"> • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Wykonuje ćwiczenia oswajające z piłkami do koszykówki; • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Umie kozłować piłkę w miejscu; • Umie podawać piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu; • Wykonuje chwyt piłki oburącz; • Potrafi wykonać rzut do kosza w dowolny sposób; 	<p>oburącz sprzed klatki piersiowej, zza głowy oraz jednorącz na zróżnicowaną odległość;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry; 	<p>ruchu i tempa, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do kosza;</p>	<p>oraz po podaniu piłki od partnera;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samodzielnie stosuje w grze nabyte wiadomości i umiejętności techniczne gry; • Uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; 	<ul style="list-style-type: none"> • Prawidłowo pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Potrafi podać propozycję ćwiczeń przygotowujących do gry w minipiłkę koszykową; • Wykonuje próby przechwycenia piłki podczas kozłowania, zwody ciałem bez piłki, zwody z piłką, rzuty do kosza oburącz zza głowy i sprzed klatki piersiowej, rzuty jednorącz z miejsca i po kozłowaniu; • Potrafi łączyć elementy techniki gry w działaniu zespołowym 1x1 i 2x2, 3x3 i 4x4; • Potrafi zorganizować w gronie rówieśników grę
--	--	---	---	---

				stosując przepisy w formie uproszczonej;
Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
MINIPIŁKA SIATKOWA				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Prawidłowo wykonuje ćwiczenia oswajające z piłkami; • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Potrafi chwytać i rzucać piłkę siatkową oraz 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi indywidualnie odbijać piłkę sposobem oburącz górnym; • Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym z partnerem; • Potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym; • Opanował w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej i niskiej, odbicia i przyjęcia piłki 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym przez siatkę; • Stosuje poznane elementy techniczne w grze uproszczonej; • Wykonuje elementy techniczne piłki siatkowej: odbicia piłki sposobem oburącz dolnym z ustawienia bokiem i tyłem do siatki, wystawienie piłki 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie; • Rozróżnia pojęcie technika i taktyka; • Potrafi zademonstrować przykładowe ćwiczenia przygotowujące do gry w minipiłkę siatkową; • Potrafi zorganizować w gronie rówieśników

<p>odbijać ją dowolnym sposobem;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prawidłowo wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski; 		<p>sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach, zagrywkę sposobem dolnym;</p>	<p>oburącz górne w przód, kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnej drużyny w przód, w bok i w tył, zagrywka sposobem górnym;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie minigry; 	<p>grę stosując przepisy w formie uproszczonej;</p>
Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
GIMNASTYKA PODSTAWOWA				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wymienia podstawowe cechy motoryczne; • Omawia pojęcie zwinności; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi lub z odbicia obunóż; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje naskok na skrzynię i dowolny zeskok w głąb; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje przewrót w przód z pozycji wysokiej; • Wykonuje ćwiczenia statyczne w dwójkach i

<ul style="list-style-type: none"> • Pokonuje dowolnym sposobem różnorodne przeszkody; • Wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń; • Wykonuje przejścia równoważne po ławeczce; • Wykonuje zeskoki z ławeczki; • Wykonuje stania równoważne; • Wykonuje wspięcia na palce, obroty; • Turla się po materacu; 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje przysiady równoważne; • Wykonuje prosty układ gimnastyczny; • Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 	<ul style="list-style-type: none"> • Pokonuje gimnastyczny tor przeszkód; • Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do półprzysiadu; 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje układ gimnastyczny składający się z kilku elementów: postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne; • Podejmuje próbę skoku rozkrocznego przez kozła; 	<p>trójkach, zwis przewrotny i przerzutny z asekuracją, skok rozkroczny przez kozła, wymyk do podporu przodem dowolnym sposobem, odmyk o nogach wyprostowanych, ćwiczenia równoważne na przyrządach typowych i nietypowych ze zmianami pozycji i form ruchu;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stosuje zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych;
--	---	---	--	---

Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
TENIS STOŁOWY				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Poprawnie wykonuje ćwiczenia oswajające z piłeczką i raketką tenisową; • Potrafi prawidłowo trzymać raketkę; • Prawidłowo porusza się przy stole tenisowym; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi dowolnie odbijać piłeczkę; • Uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stosuje w grze zagrywkę/serw; • Potrafi odbijać piłeczkę dowolnym sposobem podczas gry; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odbija piłeczkę forhendem i bekhendem; • Opanował technikę i taktykę gry pojedynczej i podwójnej; • Samodzielnie stosuje nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje zagrywkę rotacyjną; • Rozróżnia pojęcie technika i taktyka; • Prawidłowo pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Poprawnie podaje propozycję ćwiczeń przygotowujących do gry w tenisa stołowego; • Organizuje turniej klasowy stosując zasady rozgrywki, sędziowania

				i uczciwej rywalizacji sportowej;
Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
UNIHOKEJ				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja; • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Prawidłowo trzyma kij; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi piłkę kijem po prostej; • Przyjmuje i uderza piłkę kijem w miejscu; • Uczestniczy w grze stosując zasady „czystej gry”; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi piłkę slalomem; • Przyjmuje i uderza piłkę w ruchu; • Wykonuje strzały piłką na bramkę; • Poprawnie broni bramki; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi piłkę kijem ze zmianą tempa i kierunku; • Samodzielnie stosuje nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry; • Uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poprawnie pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Przeprowadza ćwiczenia przygotowujące do gry w unihokeja; • Organizuje turniej klasowy stosując zasady rozgrywki, sędziowania i uczciwej rywalizacji sportowej;

<ul style="list-style-type: none"> Potrafi prawidłowo poruszać się po boisku; 			respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;	
Obszar 3. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; Właściwie dobiera strój do panującej pogody; Respektuje zasady bezpiecznego 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; Wymienia osoby, do których należy się zwrócić w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> Potrafi w sposób bezpieczny zorganizować grę lub zabawę ruchową; Zna zasady udzielania pierwszej pomocy; Przestrzega zasad higieny pracy w szkole i poza szkołą; 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> Potrafi stosować zasady ochrony podczas ćwiczeń; Współpracuje z nauczycielem podczas udzielania pierwszej pomocy; Dbą o bezpieczeństwo swoje i współwiczących; 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje elementy samoochrony przy upadku i zeskoku; Dostrzega niebezpieczeństwo zagrażające podczas zabaw ruchowych, właściwie reaguje na nie; Unika i eliminuje sytuacje niebezpieczne

<p>zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dbą o bezpieczeństwo własne i kolegów; • Przestrzega ustalonych zasad i reguł; • Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady zachowania się w ruchu drogowym; • Wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych; 		<ul style="list-style-type: none"> • Potrafi ochronić innych przed sytuacją niebezpieczną; 	<p>dla siebie i swoich kolegów;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie, jak zachować się w każdej sytuacji, by zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym.
Obszar 4. EDUKACJA ZDROWOTNA				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje różnorodne formy aktywności fizycznej; • Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wymienia zasady zdrowego odżywiania; • Wie, jak prawidłowe odżywianie wpływa na zdrowie; • Zna zasady ergonomicznego 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna piramidę żywienia i aktywności fizycznej; • Wymienia najczęstsze wady postawy, przyczyny ich powstawania, sposoby zapobiegania i korekcji; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie, jak regularna aktywność fizyczna wpływa na zdrowie człowieka; • Omawia zasady aktywnego wypoczynku; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umie interpretować opisy produktów żywnościowych; • Wyjaśnia pojęcie zdrowia, wymienia zalecenia aktywności dla określonego wieku i

<ul style="list-style-type: none"> • Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; • Wie jak powinno się prawidłowo siedzieć, nosić plecak; • Umie dobrać strój sportowy do miejsca ćwiczeń oraz rodzaju aktywności fizycznej; • Zna i przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 	<p>podnoszenia i przenoszenia ciężarów;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała; 	<ul style="list-style-type: none"> • Omawia zasady i znaczenie rozgrzewki w sporcie; 		<p>stopnia sprawności fizycznej;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wykonać prawidłowo ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające wadom postawy; • Wykonuje próby sprawnościowe, pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, interpretuje uzyskane wyniki;
--	---	---	--	--