

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
	<ol style="list-style-type: none">1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;2) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;	<ol style="list-style-type: none">1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;

2. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ol style="list-style-type: none">1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;2) opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej;3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka;4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;	<ol style="list-style-type: none">1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;2) uczestniczy w minigrach;3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;4) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;5) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego6) wykonuje marszobiegi w terenie;7) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;

W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

4. Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania; opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;

W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ol style="list-style-type: none">1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;2) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;3) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;	<ol style="list-style-type: none">1) wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości,2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;3) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;4) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne . stanie rękach z asekuracją, przerzut bokiem5) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;6) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;7) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;8) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ; przeprowadza fragment rozgrzewki;

2. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- 2) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 3) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 4) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;

W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości,
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 4) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach z asekuracją, przerzut bokiem);
- 5) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 6) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 7) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 8) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ;
przeprowadza fragment rozgrzewki;

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;

W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;

4. Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;

W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ol style="list-style-type: none">1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;	<ol style="list-style-type: none">1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;

2. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ol style="list-style-type: none">1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;4) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;	<ol style="list-style-type: none">1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbitcie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;4) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut

	<p>bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</p> <p>5) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</p> <p>6) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>7) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>8) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>9) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;</p>
--	--

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<p>1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,</p> <p>2) omawia sposoby zapobiegania im; wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</p>	<p>1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</p> <p>2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;</p>

4. Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<p>1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</p> <p>2) omawia sposoby redukcji</p>	<p>1) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie</p>

nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
omawia konsekwencje zdrowotne stosowania

przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze