U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Standardy wymagań dla klasy IV

Cykl 1. Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Stara się stosować zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej. Zachowuje się poprawnie na drodze w roli pieszego i rowerzysty. Ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne.	Potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabawy, potrafi właściwie przygotować się do zajęć. Zna podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Potrafi się ustawić w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach. Przestrzega zakazów, regulaminów i respektuje polecenia. Umie bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym jako pieszy.	Zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w podstawowych formach aktywności ruchowej. Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego. Zna numery telefonów alarmowych – straży pożarnej, policji i pogotowia. Potrafi z pomocą wykonać prosty opatrunek.	*Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych*. Wdraża się do samodyscypliny w czasie zajęć ruchowych. Przestrzega zasad higieny ciała. Rozpoznaje sytuacje stwarzające zagrożenie zdrowia lub życia w szkole i w domu.	Rozpoznaje sytuacje niebezpieczne, zagrażające zdrowiu lub życiu. Potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo w czasie zabaw ruchowych. Umie bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym jako pieszy i rowerzysta. Reaguje szybko na sygnały świetlne i dźwiękowe. Zna różnego rodzaju zbiórki i ustawienia do ćwiczeń. Ma dobrze opanowaną technikę jazdy na rowerze. Potrafi udzielić pierwszej pomocy przy stłuczeniach.	Zna regulamin sali gimnastycznej i innych obiektów sportowych. Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu umożliwiającym zdobycie karty rowerowej. Wie, jakie jest konieczne wyposażenie roweru. Wie, jakie są podstawy aseptyki. Wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych. Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przy stłuczeniach. *Omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia*.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 2. Jak się rozwijam? Oceniam swoją sprawność fizyczną

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Wykonuje ćwiczenia na miarę swoich możliwości. Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną. Dokonuje z pomocą nauczyciela oceny sprawności fizycznej. Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości.	Potrafi z pomocą nauczyciela wykonać wybrane próby sprawnościowe. Potrafi w zabawach i grach wykorzystać swoją sprawność fizyczną.	Zna przykłady zabaw i gier sprawdzających poziom sprawności wybranych umiejętności ruchowych. Z pomocą nauczyciela wie, jak dobrać zestaw trzech–czterech ćwiczeń kształtujących szybkość i wytrzymałość, moc, siłę, zwinność i zręczność.	Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem. Dba o własną sprawność fizyczną. Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej, oceniając własną sprawność fizyczną. Dokonuje porównania swojej sprawności w grupie na podstawie wyników uzyskanych w grach i zabawach.	Potrafi wykonać samodzielnie wybrane przez nauczyciela próby z dowolnego testu sprawności fizycznej. *Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera*. Potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające rozwój określonych umiejętności ruchowych. Z pomocą nauczyciela potrafi ułożyć zestaw trzech–czterech ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność.	Wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną. Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 3. Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczę biegi, skoki i rzuty

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Wykonuje zadania rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem. Oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego. Zachowuje się właściwie w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi. Chętnie uczestniczy w grach i zabawach, wykorzystując swoją sprawność kondycyjną i koordynacyjną. Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych. Przestrzega obowiązujących reguł i zasad.	Wykonuje start z różnych pozycji. Wykonuje poprawnie bieg na krótkich odcinkach w szybkim tempie, bieg po prostej w zmiennym tempie oraz krótkie biegi terenowe z przeszkodami. Prawidłowo wykonuje starty na sygnał z różnych pozycji w formie zabawowej. Potrafi przygotować swój organizm do wysiłku. Potrafi bezpiecznie wykonać skoki, wieloskoki i przeskoki przez przyrządy typowe i nietypowe, rzuty do celu i na odległość. Potrafi ocenić odległość „na oko”. Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać pomiaru tętna. Potrafi odczytać pomiary czasu biegu i długości skoku i rzutu.	Zna najważniejsze osiągnięcia polskich lekkoatletów. Zna przykłady zabaw kształtujących szybkość reakcji. Wie, jak dokonać pomiaru odległości za pomocą taśmy mierniczej. Zna zasady udziału w przykładowych zabawach zwinnościowych, bieżnych, skocznych, rzutnych i z mocowaniem.	Dokonuje oceny wyników i porównuje je z własnymi możliwościami. Przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad *fair play*. Jest sprawiedliwy w sędziowaniu, dokonuje rzetelnych pomiarów wyników biegu, skoku, rzutu. Podejmuje wysiłek dla przezwyciężania zmęczenia i własnych słabości, wytrwale dąży do celu. Rozumie, co oznacza przyjaźń i zaufanie w sporcie. Jest pomocny i uczynny w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi. Jest zaangażowany w wykonanie zadania, samodzielnie dąży do rozwoju swoich zdolności motorycznych. We wszystkich sytuacjach przestrzega zasady *fair play*.	Potrafi wybrać bezpieczne miejsce skoków i rzutów. Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności. Wykonuje określone ruchy w ciemności na komendę. Potrafi prawidłowo technicznie wykonać bieg na krótkim i dłuższym odcinku, skok w dal i wzwyż sposobem naturalnym. Pokonuje przeszkody techniką naturalną z odbicia prawą i lewą nogą. Wykonuje poprawnie rzuty różnorodnymi małymi przyborami na odległość i do celu stałego i ruchomego. Potrafi z niedużym błędem ocenić odległość „na oko”. Potrafi dokonać pomiaru szybkości stoperem z pomocą nauczyciela oraz pomiaru długości skoku i rzutu.	Zna najważniejsze osiągnięcia czołowych światowych lekkoatletów. Wie, jakie jest znaczenie biegu dla kształtowania ogólnej sprawności. Wie, dlaczego należy doskonalić szybkość reakcji. Wie, jak wykonać pomiar częstości oddechu i tętna przed i po wysiłku. Zna sposoby pomiarów dużych odległości. Zna wartość ruchu w terenie. Wie, jak różnorodne gry i zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych. Rozumie pojęcie zwinności, szybkości i zręczności. *Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.*

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 4. Sportowa walka. Poznaję podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Współpracuje w zespole dwuosobowym w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Podporządkowuje się przepisom i regułom działania. Właściwie zachowuje się w roli kibica. Stosuje zasadę *fair play* w czasie gier i zabaw.	Porusza się po boisku biegiem przodem, tyłem, z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku. Porusza się krokiem dostawnym. Wykonuje prawidłowo podanie i chwyt półgórny w miejscu. Podaje piłkę w ruchu w przód, w tył, w prawo i w lewo. Kozłuje piłkę prawą ręką w miejscu i w marszu.	Zna zespoły piłki ręcznej z najbliższego regionu. Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej.	Współpracuje ze współćwiczącym, dostosowując się do jego możliwości. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współćwiczących. Rozumie, co oznacza kulturalny doping.	Umie prawidłowo wykonać elementy techniki gry piłki ręcznej: *kozłowanie piłki w biegu, ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do bramki.* Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gier i zabaw. Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej. Potrafi pełnić z pomocą nauczyciela rolę sędziego w grach z elementami piłki ręcznej.	Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki ręcznej. Zna przepisy i zasady minipiłki ręcznej w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 5. Ćwiczenia gimnastyczne. Kształcę wytrwałość i konsekwencję

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela. Stara się w czasie ćwiczeń gimnastycznych stosować asekurację i samoochronę.	W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela. Prawidłowo wykonuje przewroty w tył z siadu skulonego i w przód z przysiadu do przysiadu, naskok kuczny na skrzynię (trzy części), przetaczania, leżenie przewrotne i przerzutne.	Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i współćwiczącym w czasie ćwiczeń gimnastycznych.	Realizuje zadania rzetelnie i na miarę swoich możliwości. *Stosuje zasady asekuracji.* Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń.	Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki. Wykonuje dokładnie ćwiczenie według instrukcji słownej. *Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył.* Potrafi wykonać mostek z leżenia tyłem, przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz łączenie przewrotów. Z pomocą wykonuje podpory przodem i tyłem, półzwisy i zwisy, stanie na rękach z uniku podpartego oraz odmyk o nogach ugiętych do przysiadu zwieszonego. Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych.	Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące podstawowe zdolności ruchowe. Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jak przygotować organizm do wysiłku.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 6. Komunikacja, atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Współpracuje w zespole dwuosobowym w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Podporządkowuje się przepisom i regułom działania. Właściwie zachowuje się w roli kibica. Stosuje zasadę *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw.	Porusza się po boisku biegiem przodem, tyłem, z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku. Porusza się krokiem dostawnym. Wykonuje prawidłowo podanie i chwyt półgórny w miejscu i w ruchu oraz oburącz sprzed klatki piersiowej. Podaje piłkę w ruchu w przód, w tył, w prawo i w lewo. Podaje piłkę oburącz znad głowy. Kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i w marszu. Wykonuje rzut oburącz sprzed klatki piersiowej do kosza.	Zna gry i zabawy kształtujące szybkość i zwinność. Zna zespoły piłki koszykowej z najbliższego regionu. Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów koszykówki.	Dostosowuje tempo i intensywność wysiłku do swoich możliwości. Dostosowuje swoje działania do możliwości współćwiczącego. Współpracuje ze współćwiczącym, dostosowując się do jego możliwości. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współćwiczących.	Potrafi wykonać prawidłowo podstawowe elementy techniki gry w koszykówkę: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, *podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza*. Prawidłowo wykonuje pracę nóg w rytmie dwutaktu, rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu oraz obrót na jednej nodze (*pivot*). Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności z zakresu techniki i taktyki w czasie gier i zabaw. Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów koszykówki i piłki ręcznej.	*Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.* Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów koszykówki. Zna przepisy i zasady minikoszykówki w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 7. Sporty zimowe. Hartuję swój organizm przez zajęcia na śniegu i lodzie

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach na świeżym powietrzu zimą. Swoją postawą nie stwarza zagrożenia dla innych uczestników zabaw na stoku lub lodowisku. Podporządkowuje się ustalonym regułom działania. Mimo niepowodzeń podejmuje starania, by opanować nowe umiejętności i wiadomości.	Ma opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach, łyżwach, nartach (zjazd, skręt, wytracanie szybkości i zatrzymanie wykonane w dowolny sposób). Potrafi się bezpiecznie bawić na śniegu i lodzie. Potrafi prawidłowo dostosować ubiór do warunków atmosferycznych i rodzaju zajęć.	Zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i na lodzie i przestrzega ich. Rozumie konieczność hartowania organizmu.	Wykazuje inicjatywę w organizowaniu zajęć sportowo-rekreacyjnych na świeżym powietrzu. Rozumie potrzebę hartowania organizmu. Współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. Pokonując własne słabości, dąży do opanowania nowych umiejętności. Samodzielnie podejmuje decyzję dotyczącą dostosowania ubioru do rodzaju zajęć.	Potrafi samodzielnie stosować nabyte umiejętności jazdy na sankach, łyżwach, nartach w zabawach i grach. Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie.	Wie, jak wybrać bezpieczne miejsca zabaw zimowych. Zna zasady postępowania w przypadku doznania urazu w czasie zabaw na śniegu. *Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.* Wie, jakie są walory rekreacyjne i zdrowotne zajęć na świeżym powietrzu zimą. Zna przykłady zabaw na śniegu i lodzie. Wie, jak przygotować sprzęt sportowy do sezonu i zabezpieczyć po sezonie.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 8. Waga i wzrost. Uczę się oceniać rozwój fizyczny

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Z pomocą nauczyciela potrafi ocenić własną sylwetkę. Stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała. Akceptuje odmienność innych.	Wykonuje prawidłowo ćwiczenia korekcyjne i kształtujące. Potrafi symetrycznie chodzić i maszerować. Wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce – chód z półobrotami, z przyborami w ręce i na głowie. Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać pomiaru wzrostu i ciężaru ciała.	Wie, jakie cechy ma prawidłowa postawa ciała. Wie, jak zbadać wysklepienie stopy. Zna sposoby dbania o prawidłową postawę ciała. Wie, jak porównać wzrost uczniów w grupie bez pomiarów.	Dokonuje samooceny własnej sylwetki. Troszczy się o prawidłową postawę ciała, akceptuje odmienność innych. Wie, że powinien kontrolować swoją masę ciała. Potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom.	Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia korekcyjne i kształtujące. Potrafi symetrycznie maszerować i biegać. *Ocenia własną postawę ciała.* Wykonuje ćwiczenia równoważne na równoważni – chód z półobrotami z przyborami w ręce i na głowie. *Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.* Potrafi porównać wzrost uczniów klasy.	Wie, jak dokonać oceny postawy w czasie siedzenia i stania. Wie, jak prawidłowo powinna być wysklepiona stopa i co to jest płaskostopie. Zna ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu. Wie, jak porównać wzrost i wagę swoich kolegów i koleżanek w grupie. Potrafi odczytać wyniki pomiaru wzrostu i ciężaru ciała oraz zapisać wyniki. Zna zasady prawidłowego żywienia.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 10. Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczno-taneczne

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych. Potrafi odpoczywać przy muzyce. Ma własne gusty muzyczne. Zna własne emocje. Dostrzega pozytywne walory przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Dostrzega piękno i estetykę muzyki i tańca. Właściwie zachowuje się na zabawie tanecznej.	Wykonuje bieg i cwał bez przyboru w rytmie muzyki. Potrafi dostosować własny ruch do rytmu. Potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z pokazu. Łączy różnorodne formy ruchu w rytmie. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do akompaniamentu perkusyjnego. Wykonuje krok podstawowy wybranego tańca regionalnego i krok podstawowy walca. Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca regionalnego. Potrafi zatańczyć krok podstawowy walca.	Zna zabawy ze śpiewem i zabawy rytmiczno-taneczne. Wie, jak można wykorzystać muzykę do ćwiczeń. Zna zespoły muzyczne z rodzaju muzyki, którą lubi. Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu – muzykę i instrumenty.	Jest inicjatorem zajęć rytmiczno-tanecznych. Dostrzega piękno i estetykę muzyki i ruchu. Szanuje gusty muzyczne innych. Rozróżnia swoje pozytywne i negatywne emocje i uczucia. Ma styl i szyk, właściwie zachowuje się w tańcu i na zabawie. Rozumie rolę emocji i uczuć w życiu. Jest dumny z przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Jest inicjatorem zabaw tanecznych dla swoich rówieśników.	Wykonuje improwizację ruchową przy własnym akompaniamencie (bębenek, tamburyno) oraz ćwiczenia gimnastyki rytmicznej A. i M. Kniessów. Ilustruje utwór muzyczny ruchem i krokiem tanecznym. Potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z wyobraźni. Potrafi odtworzyć ruch z pokazu i dostosować własny ruch do rytmu ruchów współćwiczącego. *Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki.* Wykonuje próby własnych, indywidualnych układów tanecznych w rytm walca. Potrafi zatańczyć prosty układ taneczny wybranego tańca regionalnego. Potrafi indywidualnie zatańczyć prosty układ taneczny w rytm walca, według własnego pomysłu.	Zna relaksacyjną funkcję muzyki i tańca oraz przykłady ćwiczeń relaksacyjnych z muzyką. Wie, że muzyka i taniec jest formą czynnego wypoczynku, zna rolę ćwiczeń przy muzyce w kształtowaniu sprawności. *Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej.* Wie, jak rozładować negatywne emocje. Umie podać charakterystyczne cechy kultury własnego regionu – muzyka i instrumenty. Zna zasady kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych. Zna historię własnego regionu i ludzi kultury w dziedzinie muzyki, tańców, śpiewu.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 11. Piłka siatkowa. Poznaję zasady współdziałania i współpracy w zespole

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole. Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej, poruszanie się po boisku, podanie i przyjęcie piłki oburącz w postawie wysokiej sposobem dolnym, zagrywka dolna.	Zna regionalne kluby siatkarskie. Potrafi przygotować wizualną prezentację – plakat sportowy. Zna zasady i przepisy gry „rzucanka siatkarska”.	Współpracuje ze współćwiczącym, dostosowując się do jego możliwości. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. Respektuje reguły działania w małym zespole w celu osiągnięcia określonego wyniku. Zachowuje się kulturalnie w roli kibica. *Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.* Zachowuje się właściwie w sytuacji zwycięstwa lub porażki swojej i swoich faworytów.	Ma opanowane poprawnie elementy techniki piłki siatkowej, które stosuje w grze: *podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki oburącz, sposobem górnym.* Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie gier i zabaw. Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej.	Zna ustawienie zespołu i przepisy gry „rzucanka siatkarska” oraz przepisy dotyczące zagrywki i zdobywania punktów w grze uproszczonej w minisiatkówkę. *Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.* Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki siatkowej. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 12. Przewroty, skoki, przeskoki. Doskonalę swoją sprawność przez ćwiczenia gimnastyczne

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Próbuje dokonać samooceny wykonania ćwiczenia gimnastycznego. Stara się w czasie ćwiczeń gimnastycznych stosować asekurację i samoochronę. Podporządkowuje się poleceniom nauczyciela w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.	W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne- przewroty w tył i w przód z przysiadu do przysiadu, proste ćwiczenia równoważne, chód po przyrządzie równoważnym z półobrotami, skoki i przeskoki kuczne i rozkroczne, skoki zawrotne przez ławeczkę, zwis przewrotny i przerzutny.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i przestrzega ich. Zna zasady korzystania ze sprzętu i urządzeń gimnastycznych.	Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę. *Stosuje zasady samoasekuracji.* Bezpiecznie korzysta z typowych i nietypowych urządzeń gimnastycznych. Dba o swoje ciało przez codzienną gimnastykę poranną. Pomaga słabszym w wykonaniu ćwiczeń. Pokonuje własne słabości.	Ma dobrze opanowane elementy gimnastyczne: przewrót w przód z marszu z odbicia obunóż, mostek z leżenia tyłem, stanie na rękach z uniku lub postawy, stojąc z asekuracją lub samoochroną, wyskok kuczny, skok rozkroczny przez kozioł. Wykonuje półzwisy i zwisy na przyrządach typowych i nietypowych, odmyk o nogach ugiętych do przysiadu zwieszonego. *Wykonuje prosty układ gimnastyczny.* Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej. Stosuje opanowane elementy techniki ćwiczeń gimnastycznych w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie.	Zna zasady asekuracji i samoasekuracji. Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 13. Turystyka i rekreacja. Wypoczywam aktywnie

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Planuje swoje działania. Uczestniczy w większości pozalekcyjnych działań rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę. Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw rekreacyjnych, przy organizacji wycieczek pieszych i rowerowych.	Potrafi wykorzystać własną sprawność motoryczną w różnorodnych zabawach ruchowych. Wykonuje chętnie wszelkie ćwiczenia terenowe, biegi, marszobiegi, podchody. Porusza się w ciemności, przyjmuje określone pozycje z zamkniętymi oczyma. Wykonuje ćwiczenia w orientowaniu się w terenie oraz ćwiczenia spostrzegawczości. Potrafi z pomocą nauczyciela posługiwać się kompasem dla określenia stron świata. Umie dokonać obserwacji krajobrazu i różnorodnych form życia w środowisku.	Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego. *Omawia zasady aktywnego wypoczynku.* Zna przynajmniej dwie gry rekreacyjne. Wie, jakie są walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy.	Jest inicjatorem różnorodnych zajęć ruchowych dla swoich rówieśników. Bierze udział w klasowych zawodach sportowych w roli zawodnika i sędziego. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.	Umie przygotować swój organizm do wysiłku. Potrafi z pomocą nauczyciela zorganizować dla siebie i swoich rówieśników wycieczkę rowerową. Potrafi wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy. Potrafi określić strony świata. Potrafi posługiwać się rozkładami jazdy autobusów i pociągów.	Wie, w jaki sposób może się zrelaksować po męczącej pracy umysłowej. Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku. Zna zasady organizacji wycieczki rowerowej oraz przepisy bezpieczeństwa dotyczące wycieczek rowerowych i przepisy ruchu drogowego dotyczące rowerzystów. *Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach.* Potrafi orientować i czytać mapę turystyczną. Wie, jakie są zasady rozłożenia sił w czasie dłuższego wysiłku. Rozumie wpływ aktywności ruchowej na organizm.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 14. Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Przestrzega przepisów gry. Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej – prowadzenie piłki w dwójkach wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z mijaniem przeszkód w różnym tempie, przyjęcie piłki stopą (gaszenie), wyrzut piłki z linii bocznej z miejsca, uderzenie piłki nogą, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, uderzenie czołem, wyrzut piłki z linii bocznej z miejsca, strzał do bramki.	Zna regionalne kluby piłkarskie. Zna podstawowe przepisy dotyczące gry.	Współpracuje z współćwiczącym, dostosowując się do jego możliwości. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. Zachowuje się kulturalnie w roli kibica.	*Stosuje w grze: prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzał piłki do bramki.* Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie zabaw i w grach ruchowych, grze w grze 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 oraz właściwej minigrze. *Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.* Potrafi przygotować i przeprowadzić dla swoich rówieśników, z pomocą nauczyciela, zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej.	Zna osiągnięcia i zawodników regionalnych zespołów piłki nożnej. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. Wie, jakie są walory piłki nożnej w doskonaleniu ogólnej sprawności. Zna i rozumie zasady kultury kibicowania oraz obowiązki i prawa kibica. *Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.*

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 15. Nowożytne igrzyska olimpijskie. Przestrzegam zasad uczciwej sportowej rywalizacji

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Ocenia własne wyniki. Stara się być wytrwały w dążeniu do celu. Stosuje te same kryteria oceny dla wszystkich. Poprawnie zachowuje się w sytuacji zarówno swojego zwycięstwa, jak i porażki. Przestrzega obowiązujących zasad, przepisów i reguł.	Na miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie: odmierzanie rozbiegu i odbicie z wyznaczonego miejsca, skok wzwyż sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z biegu. Potrafi w przybliżeniu podać długość rzutu. Potrafi z pomocą nauczyciela zmierzyć czas biegu oraz długość skoku i rzutu.	Zna przykłady ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne. Zna symbole olimpiady. Wie, jak zorganizować bezpieczne miejsce do rzutów i skoków. Zna aktualne dokonania polskich sportowców na olimpiadach.	Ocenia własne wyniki i porównuje je z możliwościami. Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Traktuje sukces i porażkę jako motywację do zwiększenia wysiłku.	Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych w terenie przy pokonywaniu przeszkód. Potrafi rzetelnie wykonać pomiary skoku w dal i rzutu piłeczką palantową.	Zna historię igrzysk starożytnych. Interpretuje idee olimpizmu – pokój, przyjaźń, sprawiedliwość. Wie, co oznaczał „boży pokój” w czasach starożytnych. Zna podstawowe zasady bezpiecznego organizowania konkurencji sportowych z elementami biegów, skoków i rzutów. Wie, jakie są przepisy organizowania zawodów lekkoatletycznych. *Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.* Zna sposoby przygotowania organizmu do wysiłku, wie, jak wykorzystać walory terenu do zabaw.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Standardy wymagań dla klasy V

Cykl 1. Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i przyborów sportowych. Rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu. Przestrzega zasad higieny ciała. Potrafi się komunikować na dobrym poziomie z rówieśnikami i osobami starszymi. Uczestniczy w przygotowaniu kontraktu grupowego, którego postanowień przestrzega.	Potrafi dostrzec niebezpieczeństwo grożące w czasie zabaw ruchowych. Umie bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym jako pieszy i rowerzysta. Ma opanowaną technikę jazdy na rowerze w stopniu pozwalającym na zdobycie karty rowerowej. Potrafi wypowiadać jasno swoje poglądy i wysłuchać poglądów innych.	Zna regulaminy sali gimnastycznej i innych obiektów sportowych i przestrzega ich. *Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.* Wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych. Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu umożliwiającym zdobycie karty rowerowej. Zna podstawowe sposoby odpoczynku po pracy.	Wykazuje troskę o bezpieczeństwo swoje i współćwiczących. Przestrzega zasad higieny pracy w szkole i poza szkołą. Współtworzy kontrakt grupowy, dba o jego realizację.	Potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo i właściwie zareagować na nie. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku stłuczenia lub zwichnięcia, wykona prawidłowo opatrunek, zabezpieczy ranę przed zakażeniem. Z pełnym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i zabawy orientacyjno-porządkowe. Potrafi wypowiadać jasno swoje poglądy i podporządkować się decyzjom grupy.	Zna regulaminy korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych i przestrzega ich. Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu pozwalającym na samodzielne i bezpiecznie uczestniczenie w nim w roli pieszego i rowerzysty. Wie, jakie są sposoby zdrowego i higienicznego odpoczynku i pracy w domu.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 2. Jak się rozwijam? Oceniam swoją sprawność fizyczną

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Z pełnym zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia fizyczne. Dba o własną sprawność fizyczną. Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej, oceniając własną sprawność fizyczną. Dokonuje porównania swojej sprawności w grupie na podstawie wyników uzyskanych w grach i zabawach. Przejawia troskę o swoją ogólną sprawność fizyczną. W typowych sytuacjach życiowych przyjmuje postawę asertywną. Rozumie szkodliwy wpływ używek na organizm.	Samodzielnie dokonuje pomiaru określonych umiejętności ruchowych w podany przez nauczyciela sposób. Określa wybranym przez nauczyciela testem sprawność fizyczną. *Wykonuje próbę sprawnościową pozwalającą ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.* Z pomocą nauczyciela potrafi ocenić swoją postawę ciała. Systematycznie prowadzi zeszyt samokontroli i samooceny sprawności i aktywności fizycznej. *Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera.*	Wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną. Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność. Wie, jakie zmiany zachodzą w pracy układu oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku fizycznego. Z pomocą nauczyciela dokonuje pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku.	Rozumie potrzebę kontroli oraz systematycznego dbania o poziom sprawności fizycznej. Na podstawie wyników prób sprawności ocenia poziom własnej sprawności fizycznej. Ma świadomość znaczenia ćwiczeń fizycznych w kształtowaniu określonych sprawności ruchowych. Potrafi obronić swoje racje w sytuacjach typowych w codziennym życiu.	Wykonuje samodzielnie i poprawnie ćwiczenia kształtujące określone sprawności fizyczne. *Ocenia własną postawę ciała.* *Demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.* Potrafi porównać wyniki prób i na tej podstawie dokonać oceny. Potrafi zaobserwować zmiany w pracy układu krwionośnego i oddechowego pod wpływem wysiłku. Potrafi samodzielnie opracować zestaw ćwiczeń kształtujących określone zdolności ruchowe. *Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku.*	Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne. Wie, jak zmienia się praca układów oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku. Wie, jak zbadać tętno. Zna szkodliwy wpływ nikotyny na organizm. Zna sposoby oceny postawy ciała.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2012

Cykl 3. Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczę biegi, skoki i rzuty

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Rozumie, co oznaczają przyjaźń i zaufanie w sporcie. Jest pomocny i uczynny w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi. Jest zaangażowany w wykonanie zadania, samodzielnie dąży do rozwoju swoich zdolności motorycznych. Pokonuje własne zmęczenie, wytrwale dąży do celu. We wszystkich sytuacjach przestrzega zasady *fair play*.	Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności. Wykonuje określone ruchy w ciemności na komendę. Potrafi wybrać bezpieczne miejsce skoków i rzutów. Potrafi prawidłowo wykonać z pomocą nauczyciela ćwiczenia rozwijające sprawność działania w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu. *Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.* Potrafi z niedużym błędem ocenić odległość „na oko". Potrafi właściwie ocenić ciężar i w bezpieczny sposób przenieść go, przetoczyć lub przepchać.	Wie, jakie są idee olimpizmu. Zna aktualne osiągnięcia polskich paraolimpijczyków. Wie, dlaczego należy doskonalić szybkość reakcji. Zna sposoby przygotowania organizmu do wysiłku. Zna sposoby pomiarów dużych odległości. Zna wartość ruchu w terenie. Wie, jak różnorodne gry i zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych. Rozumie pojęcia zwinności, szybkości i zręczności.	Potrafi być przyjacielem na co dzień a przeciwnikiem w grach i zabawach sportowych. Pomaga w sytuacjach codziennych osobom niepełnosprawnym. W pełni angażuje się w wykonanie zadnia z wykorzystaniem swoich maksymalnych możliwości. W zobowiązaniach długofalowych jest wytrwały i osiąga zamierzony cel. W wykonaniu zadania współpracuje z uczniem słabszym, mniej sprawnym. Walczy uczciwie i nie osiąga zwycięstwa „za wszelką cenę".	Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń dla małego zespołu z uwzględnieniem wydolności wszystkich ćwiczących. *Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.* Umie reagować szybko na przedmioty będące w ruchu. Świadomie wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację i kształcące wytrzymałość. Wykonuje samodzielnie ćwiczenia w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu. Ocenia duże odległości „na oko" . Bezpiecznie dla siebie przemieszcza duże ciężary. Potrafi dokonać pomiaru czasu biegu i zinterpretować z pomocą nauczyciela uzyskany wynik.	Zna cele i założenia P. de Coubertina. Zna historyczne osiągnięcia polskich olimpijczyków i paraolimpijczyków. Zna dokonania polskich sportowców niepełnosprawnych. Zna sposoby porównywania dużych odległości oraz sposoby oceny szybkości i wytrzymałości biegowej. Wie, dlaczego należy przygotować organizm do wysiłku. Wie, jak wykorzystać warunki naturalne do ćwiczeń. Potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne gry i zabawy rozwijające określone zdolności motoryczne.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 4. Sportowa walka. Poznaję podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Współpracuje ze współćwiczącym, dostosowując się do jego możliwości. Współpracuje w zespole trzyosobowym w celu uzyskania określonego wyniku. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współćwiczących. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica w sytuacji zwycięstwa swojego zespołu. Stosuje zasadę *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw.	Porusza się biegiem w zmiennym tempie, zatrzymuje się doskokiem. Prawidłowo wykonuje podania górne i dolne, oburącz i jednorącz na zróżnicowaną odległość. Potrafi wykonać rzut z miejsca z przeskokiem i z odchyleniem. Kozłuje w biegu i w marszu ze zmianą tempa i kierunku. Potrafi wykonać rzut na bramkę i bronić bramki. *Stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz, strzał do bramki.*	Zna pierwszoligowe zespoły klubowe piłki ręcznej. Zna podstawowe przepisy piłki ręcznej w stopniu pozwalającym brać udział w tych grach jako zawodnik. Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego.	Współpracuje w zespole czteroosobowym, ustalając reguły współpracy i podporządkowując się im. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika, zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu.	Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych.	Zna pierwszoligowe zespoły klubowe piłki ręcznej i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, tak by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minipiłki ręcznej. Wie, jakie są systemy rozgrywek. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 5. Ćwiczenia gimnastyczne. Kształcę wytrwałość i konsekwencję

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Z pełnym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia gimnastyczne. Dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela. Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację. Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń. Współpracuje z partnerem w celu wykonania ćwiczenia.	*Stosuje zasady samoasekuracji.* Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki. Wykonuje ćwiczenie według instrukcji rysunkowej. *Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył.* Potrafi wykonać prawidłowo, powtarzając schemat ruchu: przewrót w przód z uniku podpartego odbiciem jednonóż do przysiadu podpartego i przewrót w tył z siadu prostego do przysiadu podpartego. Naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb z wyprostem.	Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące podstawowe zdolności ruchowe. Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.	Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń. Współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swoim kolegom w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Współpracuje w zespole dwójkowym w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia. Przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo partnera ćwiczeń.	Wykonuje dokładnie ćwiczenie według instrukcji rysunkowej, schematycznej, potrafi przekazać informację o ruchu w postaci schematu. Poprawnie potrafi wykonać z asekuracją i pomocą nauczyciela: stanie na głowie z klęku podpartego i na rękach z uniku z zamachem jednej nogi. Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej. Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych.	Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jakie są zasady doboru partnera do ćwiczeń dwójkowych. Wie, jakie są korzyści codziennych ćwiczeń gimnastyki porannej. Z pomocą nauczyciela wie, jak ocenić postawę ciała oraz dobrać ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 6. Komunikacja, atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Współpracuje w zespole trzyosobowym w celu uzyskania określonego wyniku. Stara się pomagać słabszym w swoim zespole. W czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współćwiczących. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica w sytuacji zwycięstwa swojego zespołu. *Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.* Stosuje zasadę *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw.	Porusza się biegiem w zmiennym tempie. Prawidłowo wykonuje podania górne i dolne, oburącz i jednorącz na zróżnicowaną odległość. Potrafi wykonać rzut do kosza w dowolny sposób. Kozłuje w biegu i w marszu ze zmianą tempa i kierunku. *Stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku i ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do kosza.*	Zna pierwszoligowe zespoły koszykówki. Zna podstawowe przepisy minikoszykówki, tak by brać udział w tych grach jako zawodnik. Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego.	Współpracuje w zespole cztero- i pięcioosobowym, ustalając reguły współpracy i podporządkowując się im. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika, zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu.	Prawidłowo wykonuje próby przechwycenia piłki i wygrania podczas kozłowania, zwody ciałem bez piłki, rzuty do kosza oburącz znad głowy i jednorącz z miejsca i po kozłowaniu. Potrafi łączyć elementy techniki w działaniu zespołowym 1 x 1 i 2 x 2, 3 x 3 i 4 x 4. Potrafi samodzielnie stosować 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, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.* Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych.	Zna pierwszoligowe zespoły koszykówki i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minipiłki koszykowej. Zna elementy taktyki gry bez piłki. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2012

Cykl 7. Sporty zimowe. Hartuję swój organizm przez zajęcia na śniegu i lodzie

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach na świeżym powietrzu. Swoją postawą nie stwarza zagrożenia dla innych uczestników zabaw na stoku lub lodowisku. Podporządkowuje się ustalonym regułom działania. Samodzielnie podejmuje prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych. Mimo niepowodzeń podejmuje starania, by opanować nowe umiejętności i wiadomości.	Ma dobrze opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach, łyżwach, nartach (zjazd, jazda w przód, zmiana kierunku jazdy, zatrzymanie, bezpieczne upadanie na łyżwach i nartach). Potrafi bezpiecznie się bawić na śniegu i lodzie sam i z rówieśnikami. *Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.*	Zna przykłady zabaw i gier na śniegu i lodzie. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i na lodzie i przestrzega ich. Wie, jak się zachować w sytuacji niebezpiecznej na stoku lub lodowisku. Rozumie konieczność hartowania organizmu. *Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.*	Wykazuje inicjatywę w organizowaniu zajęć sportowo-rekreacyjnych na świeżym powietrzu. Rozumie potrzebę hartowania organizmu. Współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. Współdziała w zabawach i grach w zespole dwuosobowym. Pokonując własne słabości, dąży do opanowania nowych umiejętności.	Potrafi samodzielnie stosować nabyte umiejętności jazdy na sankach, łyżwach, nartach w zabawach i grach. Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie.	Zna aktualne osiągnięcia polskich sportowców w sportach zimowych. Wie, jakie są zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą. Wie, jak przygotować do sezonu i zabezpieczyć po sezonie sprzęt sportowy. Zna zalety zabaw na sankach, łyżwach i nartach dla kształtowania ogólnej sprawności organizmu.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 8. Waga i wzrost. Uczę się oceniać rozwój fizyczny

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Wykonuje ocenę własnej sylwetki. Troszczy się o prawidłową postawę ciała. Stara się pozbyć złych nawyków ruchowych. Stara się prawidłowo odżywiać. Akceptuje odmienność swojej płci i odmienność innych. Wie, że powinien kontrolować swoją masę ciała. Zwraca uwagę na swój wygląd zewnętrzny, dba o prawidłową masę ciała, rozumie negatywne skutki niewłaściwego odchudzania się.	Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia korekcyjne oraz ćwiczenia i zadania ruchowe wzmacniające wybrane partie mięśniowe z pokonywaniem ciężaru własnego ciała lub z użyciem przyborów. Potrafi symetrycznie biegać. *Ocenia własną postawę ciała.* Potrafi ocenić postawę w czasie stania i w marszu. *Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.* Potrafi przygotować i zademonstrować zestaw ćwiczeń: wzmacniających mięśnie posturalne, korekcyjnych postawy ciała oraz przeciwdziałających płaskostopiu.	Wie, jak prawidłowo powinna być wysklepiona stopa i co to jest płaskostopie. Zna ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu. Wie, jak porównać wzrost i wagę swoich kolegów i koleżanek w grupie. Wie, jaka powinna być jego prawidłowa masa ciała. Wie, jakie zmiany następują w wyglądzie zewnętrznym organizmu w okresie dojrzewania. Wie, jakie są składniki pokarmowe.	Dokonuje samooceny własnej sylwetki i potrafi porównać ją z wzorem, dostrzegając wszelkie nieprawidłowości. Koryguje swoją postawę. Ćwiczy systematycznie w trosce o prawidłową postawę. Zwraca uwagę na złe nawyki żywieniowe i ruchowe i stara się je eliminować. Dba o swój wygląd zewnętrzny.	Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki. Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących postawę ciała. *Demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.* Potrafi dokonać samodzielnie pomiarów ciężaru i wzrostu kolegów w grupie, odczytać i porównać wyniki.	Wie, jak ocenić postawę w czasie stania, siedzenia i w marszu. Zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała i określone partie mięśni. Wie, jakie zmiany w funkcjonowaniu organizmu występują w okresie dojrzewania. Zna zasady prawidłowego odżywiania się w okresie dojrzewania. Wie, co to są anoreksja i bulimia, zna ich przyczyny i objawy. Wie, jakie są składniki pokarmowe i jaka jest ich rola.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 10. Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczno-taneczne

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Chętnie i aktywnie uczestniczy w grach i zabawach ze śpiewem oraz zajęciach rytmiczno-tanecznych. Dostrzega piękno i estetykę muzyki. Szanuje gusty muzyczne innych. Rozróżnia swoje pozytywne i negatywne emocje. Próbuje wyrazić swoje zdanie na temat wykonania zadania przez innych. Dostrzega pozytywne wartości przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Kształci swoją wyobraźnię ruchową i inwencję twórczą. Właściwie zachowuje się jako uczestnik zabawy tanecznej.	*Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki.* Umie odtworzyć ruch z wyobraźni i z pokazu i dostosować własny ruch do rytmu ruchów współćwiczącego. Potrafi się nauczyć prostego układu ruchowego. Potrafi wykonać ruch w rytmie jednostajnym i zmiennym, łączyć ruchy w określone formy oraz łączyć pojedyncze tematy ruchowe w prosty układ ruchowy. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do wybranego przez siebie utworu muzycznego. Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca regionalnego. Potrafi zatańczyć krok podstawowy poloneza.	Zna relaksacyjną funkcję muzyki i tańca. Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu – gwara, folklor i sztuka ludowa. Zna znaczenie tańca w kulturze narodu.	Jest inicjatorem zajęć rytmiczno-tanecznych. Ma wyobraźnię ruchową i wykazuje się inwencją twórczą. Zna różne rodzaje muzyki. Rozpoznaje, nazywa i stara się kontrolować swoje emocje i uczucia. Stara się bezstronnie ocenić wykonanie zadania przez inne osoby. Jest dumny z przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Jest inicjatorem zabaw tanecznych dla swoich rówieśników. Zachowuje się kulturalnie na zabawie tanecznej i na dyskotece.	Potrafi odtworzyć ruchem rytm, nastrój i emocje, dostosować charakter ćwiczenia do utworu muzycznego. Umie odtworzyć różne formy ruchu z jednokrotnego pokazu. Potrafi tworzyć ruch z wyobraźni, dostosować własny ruch do zmiennego rytmu ruchów współćwiczącego. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do dowolnego utworu muzycznego, oddając charakter i nastrój muzyki. Potrafi zatańczyć układ taneczny wybranego tańca regionalnego z podstawowymi figurami. Potrafi w parach zatańczyć poloneza – prosty układ z figurami według własnego pomysłu.	Wie, że muzyka może inspirować ruch i być formą relaksu. Wie, jak stworzyć krótki układ taneczny. Wie, że ruch może być sposobem przekazu informacji. *Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej i w dyskotece.* Zna historię własnego regionu i ludzi ważnych dla regionu. Zna opis poloneza w XII księdze *Pana Tadeusza*.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 11. Piłka siatkowa. Poznaję zasady współdziałania i współpracy w zespole

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Podporządkowuje się regułom działania w zespole, współdziała z partnerem. Kontroluje poprawność wykonania przez siebie zadania. Zachowuje się poprawnie jako kibic w przypadku zwycięstwa i porażki swoich faworytów. W czasie gry przestrzega zasad *fair play*. Jako sędzia jest bezstronny i uczciwy.	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – pozycja siatkarska niska, przyjęcia i podania piłki sposobem oburącz i jednorącz dolnym, oburącz górnym, łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym, kierowanie piłki sposobem górnym i sposobem dolnym na boisko przeciwnika w przód i w tył, zagrywka dolna i boczna. *Stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki sposobem górnym i dolnym.* Potrafi dokonać samokontroli poprawności wykonania zadania.	Zna zasady właściwego zachowania się na boisku i trybunach oraz podstawowe przepisy gry w stopniu umożliwiającym pełnienie, z pomocą nauczyciela, roli sędziego w klasowych rozgrywkach w minipiłkę siatkową. Zna aktualne osiągnięcia polskich siatkarzy. Zna podstawowe systemy rozgrywek. Umie określić podstawowe cechy dobrego trenera i zawodnika. Rozumie, co oznaczają predyspozycje fizyczne do uprawiania określonej dyscypliny sportu. Wie, jak przygotować plakat – zaproszenie na mecz.	Podporządkowuje się regułom działania w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Współpracuje w większym zespole. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu. W czasie sędziowania zachowuje bezstronność i uczciwość.	Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych. Potrafi zachęcić rówieśników do form rekreacyjnych z wykorzystaniem elementów techniki piłki siatkowej.	Zna pierwszoligowe zespoły klubowe piłki siatkowej i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane podstawowe przepisy gry w minipiłkę siatkową umożliwiające mu grę w zespole oraz – z pomocą nauczyciela – pełnienie roli sędziego. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. Zna formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki siatkowej.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 12. Przewroty, skoki, przeskoki. Doskonalę swoją sprawność przez ćwiczenia gimnastyczne

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Współpracuje w zespole dwuosobowym w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia. Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Stara się w czasie ćwiczeń gimnastycznych stosować asekurację i samoochronę. Dokładnie wykonuje polecenia nauczyciela. Kontroluje sposób wyrażania przez siebie uczuć i emocji.	W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne – przewrót w przód i w tył w dowolny sposób, zwis czynny i bierny, chód po przyrządach równoważnych z pokonywaniem przeszkód, mostek z leżenia tyłem, skok rozkroczny przez kozła, naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb z wyprostem. Z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości ćwiczy podstawowe elementy gimnastyki artystycznej z przyborami: piłką, skakanką, wstążką, obręczą. *Wykonuje prosty układ gimnastyczny*. Potrafi przygotować i zademonstrować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jaka jest różnica pomiędzy brawurą a odwagą. Zna wartości zdrowotne i rekreacyjne codziennej gimnastyki porannej.	Współpracuje w zespole w celu bezpiecznego wykonania zadania. Jest świadomy współodpowiedzialności za rezultat ćwiczeń z partnerem. Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację. Pomaga partnerowi w wykonaniu ćwiczeń. Pokonuje własne słabości. Odróżnia odwagę od brawury. Przyjmuje współodpowiedzialność za przebieg ćwiczeń z partnerem. Odczytuje wyrażane przez innych w sposób niewerbalny uczucia i emocje. Wyraża swoją ekspresję twórczą przez ruch w czasie ćwiczeń w zespole.	Opanowane elementy gimnastyczne stosuje w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie. Wykonuje poprawnie i z zachowaniem właściwego schematu ruchu: zwis przewrotny i przerzutny z asekuracją, chód po przyrządach równoważnych z pokonywaniem przeszkód i z obrotem, przewrót w tył z przysiadu podpartego do uniku podpartego i z siadu prostego do przysiadu podpartego, przerzut bokiem w dowolny sposób oraz skoki kuczne, rozkroczne, zawrotne wykonywane na przyrządach typowych.	Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji. Zna osiągnięcia polskich zawodników w akrobatyce sportowej. Wie, jak doskonalić koordynację i jak dobrać ćwiczenia kształtujące sprawność koordynacyjną.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 13. Turystyka i rekreacja. Wypoczywam aktywnie

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Uczestniczy w negocjacjach. Przestrzega obowiązujących zasad bezpieczeństwa w sporcie i rekreacji. Uczestniczy chętnie we wszelkich formach rekreacji i zajęć na świeżym powietrzu.	Wykorzystuje w terenie nabyte umiejętności ruchowe. Doskonali i rozwija chód ze zmianą prędkości oraz pokonywanie przeszkód terenowych. Z pełnym zaangażowaniem realizuje podchody, zgadywankę terenową, marszobiegi i małą zabawę biegową. Pokonuje przeszkody terenowe. Potrafi wykorzystać warunki terenowe do doskonalenia swojej sprawności ruchowej. Umie wykorzystać walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy do aktywnego wypoczynku. Z pomocą nauczyciela planuje wycieczkę pieszą w najbliższej okolicy.	Wie, jak może odpocząć po pracy umysłowej. Zna zasady i przepisy drużynowych gier rekreacyjnych. Zna przepisy bezpieczeństwa dotyczące zajęć w terenie i przestrzega ich. *Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach.* *Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.* Wie, jak wykorzystać naturalne warunki najbliższej okolicy do rekreacji i czynnego wypoczynku.	Prowadzi negocjacje w celu osiągnięcia porozumienia lub rozwiązania konfliktu. Jest inicjatorem zabaw i innych form rekreacji dla swoich rówieśników. Potrafi przedstawić argumentację swojej decyzji.	*Organizuje w grupie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej.* Przez zajęcia w terenie doskonali swoje umiejętności ruchowe. Potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników wycieczkę pieszą. Potrafi czytać mapę i wyznaczać kierunki geograficzne w terenie. Potrafi poruszać się w terenie według mapy turystycznej.	Zna zasady organizacji wycieczki pieszej i przepisy bezpieczeństwa dotyczące wycieczek pieszych. Wie, jak zorientować i czytać mapę turystyczną. *Omawia zasady aktywnego wypoczynku.* Wie, jakie są walory wypoczynku na świeżym powietrzu.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 14. Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Współdziała z partnerem. Podporządkowuje się regułom działania w zespole. Zachowuje się poprawnie jako kibic w przypadku zwycięstwa i porażki swoich faworytów. W czasie gry przestrzega zasad *fair play*. Podporządkowuje się przepisom gry i decyzjom sędziego.	Ma opanowane w stopniu dobrym 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. *Stosuje w grze: prowadzenie piłki w biegu, ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki, strzał do bramki.*	Zna przykładowe zabawy i gry z elementami piłki nożnej. Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Wie, na czym polega sportowy i kulturalny doping swoich faworytów. Zna aktualne osiągnięcia polskich piłkarzy. Na bieżąco śledzi rozgrywki polskiej ligi piłki nożnej. Wie, jak można wykonać plakat informujący o zawodach sportowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych i przestrzega ich.	Współpracuje w zespole czteroosobowym, ustalając reguły współpracy i podporządkowując się im. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu.	W stopniu zadawalającym ma opanowane dodatkowe elementy techniki gry: żonglerka, prowadzenie piłki w dwójkach, przyjęcie piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, przyjęcie piłki klatką piersiową, uderzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, uderzenia boczną częścią ciała, strzał do bramki z miejsca, prawą i lewą nogą, zwody bez piłki. Stosuje poznane elementy techniki w grze uproszczonej według zasad minipiłki nożnej. Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych.	Zna pierwszoligowe piłkarskie zespoły klubowe i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane podstawowe przepisy gry w minipiłkę nożną umożliwiające mu grę w zespole. Wie, jaka jest różnica pomiędzy kibicem a stadionowym chuliganem. *Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.* Wie, jaka jest rola sędziego na meczu piłkarskim. *Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.* Zna przykładowe formy rekreacji rodzinnej z elementami piłki nożnej.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 15. Nowożytne igrzyska olimpijskie. Przestrzegam zasad uczciwej sportowej rywalizacji

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Stara się traktować osiągnięte wyniki jako motywację do podjęcia kolejnych wyzwań. Wynik sportowy traktuje jako rezultat wysiłku i pracy własnej. Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a zyskanymi wynikami. Zadania wykonuje z pełnym zaangażowaniem i poświęceniem. Dokonuje samooceny wyników i porównuje je z możliwościami. Zawsze w rywalizacji sportowej jest uczciwy. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Poprawa wyniku jest dla niego miarą sukcesu. Jest uczciwy jako zawodnik.	Uzyskuje postęp w wynikach biegu na 40 i 60 m oraz 600 i 1000 m. Wykonuje prawidłowo start z pozycji wysokiej i niskiej. Samodzielnie posługuje się stoperem. Wykonuje poprawnie: bieg na rozbiegu z maksymalnym przyspieszeniem, skok w dal sposobem naturalnym, skok wzwyż sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z rozbiegu. Potrafi wspólnie z nauczycielem zorganizować współzawodnictwo sportowe w wybranej dyscyplinie sportu na szczeblu szkoły. Odczytuje wynik pomiaru czasu z ułamkami z dokładnością do sekundy. Dokonuje dokładnych pomiarów długości skoku i rzutu.	Zna historię igrzysk starożytnych. Zna starożytny ideał sportu i ducha walki. Wie, co oznaczał „boży pokój” w czasach starożytnych. Zna podstawowe zasady bezpiecznego organizowania konkurencji sportowych z elementami biegów, skoków i rzutów. Wie, jakie są zasady organizowania rozgrywek w wybranej dyscyplinie sportowej na szczeblu międzyklasowym. Zna osiągnięcia polskich lekkoatletów, zna dyscypliny lekkoatletyczne oraz przepisy organizacji zawodów w biegach, skokach i rzutach.	Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości. Stara się rzetelne, starannie i uczciwie dokonywać pomiarów czasu biegu, długości skoków i rzutów. Zwycięstwo traktuje jako nagrodę za pokonanie własnej słabości i ograniczeń, a osiągnięty wynik jako motywację do dalszej pracy. Pokonuje własne zmęczenie, by wykonać zadanie. Dokonuje samooceny i samokontroli wyników. W roli sędziego jest sprawiedliwy i rzetelny. Pomaga słabszym w wykonaniu zadania.	Wykorzystuje nabyte umiejętności w rywalizacji sportowej. Potrafi rzetelnie wykonać pomiary skoku w dal i rzutu piłeczką palantową oraz zmierzyć czas biegu. Potrafi pełnić samodzielnie rolę zawodnika, kibica i – ze wsparciem nauczyciela – sędziego w międzyklasowych rozgrywkach w wybranej dyscyplinie sportowej. Uzyskuje widoczny postęp w wynikach biegu, skoku i rzutu. Potrafi dostosować zadanie do swoich możliwości. Odczytuje wynik pomiaru czasu z ułamkami z dokładnością do dziesiętnej części sekundy, porównuje uzyskane wyniki. Porównuje uzyskane wyniki w rozgrywkach lekkiej atletyki.	Zna osiągnięcia polskich olimpijczyków w dyscyplinach lekkiej atletyki. Wie, jakie są podstawowe różnice w rozbiegu do skoku w dal i wzwyż. Potrafi zapanować nad stresem w czasie udziału w rywalizacji sportowej. *Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.*

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Standardy wymagań dla klasy VI

Cykl 1. Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Współpracuje w grupie według wspólnie ustalonych reguł. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i współćwiczących Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny w szkole i poza szkołą. Współpracuje w grupie. Dostrzega psychofizyczne zmiany w organizmie związane z okresem dojrzewania.	Potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo i właściwie na nie zareagować. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania i krwotoku (wykonanie opatrunku usztywniającego i transport poszkodowanego). Potrafi wypowiadać jasno swoje poglądy i podporządkować się decyzjom grupy.	*Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.* Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego i przestrzega ich. Wie, jak ustalić kontrakt grupowy. Zna zasady pracy w grupie. Wie, jakie zmiany następują w organizmie w okresie dojrzewania. Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu pozwalającym na swobodne, samodzielne poruszanie się po drodze.	Rozpoznaje sytuacje niebezpieczne i właściwie na nie reaguje. Akceptuje i szanuje własne ciało. Współpracuje w grupie według wspólnie ustalonych reguł, przyjmuje określone role w grupie. Rozumie psychofizyczne zmiany zachodzące w związku z okresem dojrzewania.	Unika sytuacji niebezpiecznych dla siebie i swoich kolegów. Potrafi ochronić innych przed sytuacją niebezpieczną. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania i krwotoku. Potrafi podporządkować się ustaleniom pracy w grupie i potrafi kierować grupą w czasie wykonywania zadania – pełni rolę lidera grupy.	Wie, jak poprowadzić dyskusję w grupie i doprowadzić do kompromisu i ugody. Zna podstawy i przyczyny zmian w organizmie związane z okresem dojrzewania. Wie, jak zachować się w każdej sytuacji, by zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2012

Cykl 2. Jak się rozwijam? Oceniam swoją sprawność fizyczną

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Rozumie potrzebę dbania o poziom sprawności fizycznej. Na podstawie wyników prób sprawności ocenia poziom własnej sprawności fizycznej. Przejawia troskę o rozwój własnej sprawności fizycznej. Z pełnym zaangażowaniem poprawnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia.	Wykonuje z pełnym zaangażowaniem próby określonego testu sprawności. *Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową i siłę mięśni posturalnych, z pomocą nauczyciela interpretuje otrzymane wyniki.* Potrafi samodzielnie dobrać dla siebie zestaw ćwiczeń kształtujących określone sprawności fizyczne. *Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.* Dokonuje pomiaru obwodu klatki piersiowej w czasie wdechu i wydechu. Potrafi zaobserwować zmiany w pracy układu krwionośnego i oddechowego pod wpływem wysiłku. *Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku* oraz liczbę oddechów na minutę.	Zna zabawy, gry i ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność ruchową oraz wybrane cechy motoryczne. Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne. Wie, jak porównać wyniki prób z kolejnych lat i dokonać ich interpretacji. Wie, jak zmienia się praca układów oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku. Wie, jak zbadać tętno. Zna szkodliwy wpływ nikotyny na organizm.	Wykazuje odpowiedzialność za własne zdrowie oraz troskę o rozwój ogólnej sprawności ruchowej. Dokonuje samooceny i samokontroli poziomu własnej sprawności fizycznej, na bieżąco prowadzi zeszyt samokontroli i samooceny. Zna własne możliwości, co traktuje jako wskazówkę do dalszego doskonalenia. Potrafi poprawnie ocenić sytuację stwarzającą zagrożenie dla własnego zdrowia i – wykorzystując własną asertywność – obronić swoje racje.	Potrafi samodzielnie dobrać i wykonać próby sprawności fizycznej. Wie, jak porównać i ocenić z pomocą nauczyciela rozwój sprawności fizycznej na przestrzeni trzech lat, interpretuje z pomocą nauczyciela uzyskane wyniki. Potrafi wyjaśnić przyczyny zmian pracy układów krwionośnego i oddechowego pod wpływem wysiłku. Potrafi podać przykłady ćwiczeń kształtujących siłę wybranych partii mięśni oraz skoczność, szybkość, wytrzymałość i gibkość.	Zna sposoby przeprowadzenia dowolnego testu sprawności fizycznej i wie, jak interpretować i ocenić wyniki z kilku lat. Wie, jak nikotyna obniża wydolność organizmu. Wie, jakie są niebezpieczeństwa zażywania środków dopingujących. Wie, jakie zmiany zachodzą w pracy układu krwionośnego i oddechowego pod wpływem wysiłku fizycznego.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2012

Cykl 3. Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczę biegi, skoki i rzuty

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Pomaga w sytuacjach codziennych osobom niepełnosprawnym. Odróżnia rywalizację sportową od sytuacji dnia codziennego. Potrafi być przyjacielem na co dzień a przeciwnikiem w grach i zabawach sportowych. Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem. Przezwycięża własne słabości, pokonując je, osiąga sukces. Podejmuje wysiłek dla osiągnięcia wyznaczonego celu. W zobowiązaniach długofalowych jest wytrwały i osiąga zamierzony cel. Jest ambitny i potrafi podejmować walkę o zwycięstwo. Walczy uczciwie i nie osiąga zwycięstwa za wszelką cenę.	Chętnie uczestniczy w zabawach i grach sportowych z elementami biegów, skoków i rzutów. *Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.* Potrafi właściwie rozłożyć siły w czasie biegu na dłuższych odcinkach. Poprawnie i z pełnym zaangażowaniem wykonuje: trucht i bieg na krótkich, średnich i długich dystansach, biegi i marszobiegi terenowe, starty z różnych pozycji, biegi sztafetowe, rzuty różnorodnymi przyborami na odległość i do celu, skoki, wieloskoki, wyskoki i zeskoki. Umie reagować szybko na przedmioty będące w ruchu. Wykonuje samodzielnie ćwiczenia w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu. Bezpiecznie dla siebie przemieszcza duże ciężary.	Wie, jak przygotować organizm do wysiłku. Zna cele i założenia P. de Coubertina. *Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.* Zna historyczne osiągnięcia polskich olimpijczyków. Zna dokonania polskich sportowców niepełnosprawnych. Zna historię olimpiad z ostatnich 20 lat. Zna sposoby porównywania dużych odległości. Wie, jak wykorzystać warunki naturalne do ćwiczeń. Potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne gry i zabawy rozwijające określone zdolności motoryczne.	Odróżnia walkę i rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego. Jest uczynny i pomocny wobec osób niepełnosprawnych, starszych i chorych. Świadomie podejmuje wysiłek fizyczny, rozumie znaczenie aktywności fizycznej. Interpretuje wynik przez pryzmat możliwości. Jest wytrwały w swoich postanowieniach i konsekwentnie dąży do wytyczonego celu. Potrafi zrezygnować z walki o zwycięstwo, gdy trzeba komuś pomóc.	Potrafi właściwie dokonać pomiaru czasu, długości skoku i odległości rzutu oraz zinterpretować uzyskany wynik. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń dla większej grupy z uwzględnieniem możliwości poszczególnych osób. Wykonuje poprawnie ćwiczenia wymagające orientacji kinestetycznej i przestrzennej. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń dla małego zespołu z uwzględnieniem wydolności wszystkich ćwiczących. Z niedużym błędem ocenia duże odległości „na oko". Prawidłowo ocenia ciężar przedmiotów i bezpiecznie przemieszcza je w zespołach.	Zna sposoby samokontroli natężenia wysiłku fizycznego. Zna historię igrzysk nowożytnych. Zna historyczne dokonania olimpijczyków z innych krajów i historię nowożytnych igrzysk olimpijskich. Potrafi ustosunkować się do przykładów łamania zasad olimpizmu przez sportowców – w kontekście afer dopingowych, niesprawiedliwego sędziowania i nieuczciwej walki w świecie sportowym.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 4. Sportowa walka. Poznaję podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Sumiennie i rzetelnie wykonuje ćwiczenia. Współpracuje w zespole czteroosobowym, ustalając reguły współpracy i podporządkowując się im. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania, podporządkowuje się decyzjom trenera i kapitana drużyny. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu. *Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.*	Prawidłowo wykonuje chwyty piłki dolne z podłoża i powietrza, podania sytuacyjne, oburącz dołem i kozłem, jednorącz hakiem, rzut do bramki z miejsca i po podaniu. Swobodnie porusza się po boisku, kozłując ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu. Poprawnie broni bramki rękami i nogami. Wykonuje zwody pojedyncze z naskokiem na obie nogi oraz krycie „każdy swego”. *Stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu. Podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do bramki.*	Wie, na czym polegają fizyczne predyspozycje do uprawiania danej dyscypliny sportu. Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.	Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu. Wykorzystuje swoje fizyczne predyspozycje do wypełniania określonych zadań. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. Potrafi się zachować w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty. Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic.	W zabawach i grach stosuje opanowane elementy techniki oraz ustalone elementy taktyki. Potrafi poprawnie wykonać blokowanie rzutów, podstawowe elementy obrony, uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie lub zwody. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych. Potrafi prowadzić negocjacje.	Zna zespoły i zawodników ligi światowej piłki ręcznej. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą. Wie, jak załagodzić konflikt w zespole.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 5. Ćwiczenia gimnastyczne. Kształcę wytrwałość i konsekwencję

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Udziela pomocy partnerowi w wykonaniu ćwiczeń. Rozumie potrzebę asekuracji, przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo partnera ćwiczeń. Współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swoim kolegom w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Jest wytrwały w pokonywaniu przeszkód i zdobywaniu nowych umiejętności ruchowych. *Stosuje zasady samoasekuracji.* Współpracuje w zespole trójkowym w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia.	Wykonuje dokładnie ćwiczenie według instrukcji słownej i pisemnej. Wykonuje prawidłowo przewrót w przód z marszu i w tył z przysiadu, stanie na głowie z uniku podpartego z pomocą nauczyciela i na rękach z uniku z zamachem przy drabinkach. Wykonuje na miarę swoich możliwości proste układy trójkowe, skok kuczny z rozbiegu, skok rozkroczny przez kozła, przeskoki zawrotne przez różne przeszkody, skoki wolne przez przyrządy na torze przeszkód. *Wykonuje prosty układ gimnastyczny.* Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki śródlekcyjnej.	Zna zasady opisu ćwiczeń w wybrany przez siebie sposób. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jakie są zasady doboru partnera do ćwiczeń dwójkowych i trójkowych. Wie, jak dokonać samooceny własnych możliwości.	Cechuje go samozaparcie i wytrwałość w nauce nowych, trudnych elementów gimnastycznych. Wykonuje dokładnie, starannie i rzetelnie wszystkie polecenia nauczyciela. Dąży do zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współćwiczącym. Przyjmuje na siebie odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych. Inicjuje, opracowuje i prowadzi ćwiczenia gimnastyki śródlekcyjnej.	Potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące określone partie mięśniowe. Potrafi poprawnie wykonać przewrót w przód naskokiem z miejsca, ponad przeszkodą, przewrót w tył do rozkroku i z postawy, stanie na głowie z uniku podpartego zamachem, przerzut bokiem w dowolny sposób. Wykonuje ćwiczenie według różnorodnych instrukcji. Z pomocą nauczyciela wykonuje piramidy dwójkowe i trójkowe. Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych.	Zna sposoby opisu ćwiczeń gimnastycznych i innych form ruchu. Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach gimnastycznych i przestrzega ich. Zna rolę ćwiczeń śródlekcyjnych i gimnastyki porannej.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 6. Komunikacja, atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Skutecznie komunikuje się z innymi członkami zespołu, ustalając reguły współpracy. Dostosowuje się do ustaleń dotyczących strategii postępowania. Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki swojego zespołu. Jest sumienny i obowiązkowy. Potrafi się podporządkować decyzjom kapitana zespołu i trenera. *Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.*	Prawidłowo wykonuje chwyty i podania piłki dowolnym sposobem, rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu jednorącz i oburącz z wyskoku, dwutakt z marszu, kozłowanie ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu, zatrzymanie po kozłowaniu, zwody pojedyncze z naskokiem na obie nogi, krycie „każdy swego”. *Stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza.*	Wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej. Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. *Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.*	Zna różne sposoby komunikacji. Pełni przydzielone funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu. Wykorzystuje swoje fizyczne predyspozycje do wypełniania określonych zadań. Podporządkowuje się decyzjom sędziego, nawet gdy nie zgadza się z werdyktem. Potrafi się zachować w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty. Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic.	W sposób poprawny technicznie wykonuje elementy gry w ataku i obronie, bez piłki i z piłką, krycie piłki z ręką, zasłanianie, utrudnianie przyjęcia i podania piłki przeciwnikowi przez aktywną pracę ramion, zwody pojedyncze przodem i tyłem, krycie „każdy swego”. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych. Potrafi prowadzić negocjacje.	Zna zespoły i zawodników ligi światowej koszykówki i piłki ręcznej. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą. Wie, jak załagodzić konflikt w zespole.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 7. Sporty zimowe. Hartuję swój organizm przez zajęcia na śniegu i lodzie

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Chętnie i aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach na świeżym powietrzu. Swoją postawą nie stwarza zagrożenia dla innych uczestników zabaw na stoku lub lodowisku. Samodzielnie podejmuje prawidłowe decyzje dotyczące dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych. Mimo niepowodzeń podejmuje starania, by opanować nowe umiejętności i wiadomości.	Ma dobrze opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach, łyżwach, nartach na poziomie umożliwiającym udział w zabawach i grach na sankach, łyżwach i nartach. Potrafi się bezpiecznie bawić na śniegu i lodzie sam i z rówieśnikami. *Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.*	Zna przykłady zabaw i gier na śniegu i lodzie. *Organizuje w grupie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej.* Zna zalety zabaw na sankach, łyżwach i nartach dla kształtowania ogólnej sprawności organizmu. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i na lodzie i przestrzega ich. Wie, jak się zachować w sytuacji niebezpiecznej na stoku lub lodowisku. *Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.* Rozumie konieczność hartowania organizmu. *Omawia zasady aktywnego wypoczynku zimą.*	Współpracuje z nauczycielem w prowadzeniu zajęć. Jest inicjatorem zajęć sportowo-rekreacyjnych na świeżym powietrzu dla swoich rówieśników i rodziny. Rozumie potrzebę hartowania organizmu. Współdziała w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym. Współdziała w zabawach i grach w większym zespole. Pokonując własne słabości, dąży do opanowania nowych umiejętności.	Potrafi samodzielnie stosować nabyte umiejętności jazdy na sankach, łyżwach, nartach w zabawach i grach. Potrafi wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu i lodzie.	Zna historyczne osiągnięcia polskich sportowców w sportach zimowych. Zna zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu zimą. Wie, jak przygotować do sezonu i zabezpieczyć po sezonie sprzęt sportowy. Rozumie znaczenie hartowania organizmu.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2012

Cykl 8. Waga i wzrost. Uczę się oceniać rozwój fizyczny

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Dokonuje samooceny własnej sylwetki i potrafi porównać ją ze wzorem, dostrzegając wszelkie nieprawidłowości. Rozumie znaczenie prawidłowego odżywiania dla zachowania właściwej wagi. Koryguje swoją postawę. Ćwiczy systematycznie w trosce o prawidłową postawę. Ma świadomość negatywnych skutków złych nawyków żywieniowych oraz działania środków psychoaktywnych na rozwój organizmu. Zwraca uwagę na złe nawyki żywieniowe i ruchowe i stara się je eliminować. Dba o swój wygląd zewnętrzny.	*Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.* Potrafi dokonać z pomocą nauczyciela oceny masy ciała za pomocą siatek centylowych. Potrafi dokonać samodzielnie pomiarów ciężaru i wzrostu kolegów w grupie, odczytać i porównać wyniki. *Demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.* Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia korekcyjne, wyrównawcze i wspomagające zachowanie prawidłowej sylwetki. Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących postawę ciała. Zna właściwe sposoby zapobiegania nadwadze.	Wie, jak ocenić postawę w czasie stania, siedzenia i w marszu. Zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała i określone partie mięśni. Zna sposoby zapobiegania nadwadze, wie, jakie są negatywne skutki odchudzania się. Wie, jakie zmiany w funkcjonowaniu organizmu występują w okresie dojrzewania. Zna zasady prawidłowego odżywiania się. Wie, jakie są składniki pokarmowe i jaka jest ich rola.	Dokonuje samooceny i samokontroli postawy ciała. Stosuje autokorektę postawy w każdej sytuacji. Jest świadomy negatywnych skutków złych nawyków żywieniowych i niewłaściwego odchudzania się. Troszczy się i dba o higienę ciała i wygląd zewnętrzny. Potrafi się zachować asertywnie, nawet w sytuacjach dużego nacisku.	Umie z pomocą nauczyciela określić swój BMI. Potrafi dokonać samodzielnie pomiarów ciężaru i wzrostu kolegów w grupie, odczytać, porównać wyniki i nanieść je na wykres. Potrafi zmierzyć obwód klatki piersiowej w czasie wdechu i wydechu. Umie porównać wyniki z poprzednich lat, dokonać ich oceny i wskazać drogi rozwoju. Potrafi dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących określone partie mięśni.	Wie, jak odczytać siatkę centylową i określić wiek rozwojowy. Wie, jakie zmiany psychofizyczne następują w okresie dojrzewania i jakie są ich przyczyny, oraz zna i stosuje zasady higieny związane z tym okresem. Wie, jakie mogą być skutki nieprawidłowego odżywiania się. Wie, jak odpowiednio dobrać dietę do zapotrzebowania organizmu. Zna choroby związane z nieprawidłowym odżywianiem – bulimia i anoreksja. Zna niebezpieczeństwa związane z używaniem środków psychoaktywnych. Wie, jaki negatywny wpływ na organizm, szczególnie w okresie dojrzewania, mają nikotyna i alkohol.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 9. W wodzie i nad wodą. Uczę się odpowiedzialności za siebie i innych

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Odpowiedzialnie i bezpieczne zachowuje się w czasie zajęć w wodzie i nad wodą. Nie boi się wody. Przestrzega zasad higieny w czasie zajęć. Pomaga słabszym w wykonaniu zadania. Ufa współpartnerowi ćwiczeń. Rozumie konieczność posiadania umiejętności pływackich.	Koordynuje pracę rąk i nóg z głową nad wodą w styku klasycznym. Wpada do wody z brzegu basenu z postawy. Wyławia z dna wody sięgającej do ramion małe przedmioty. Potrafi wykorzystać nietypowe przybory do zabaw w wodzie. Przepływa o 10 m więcej niż podczas diagnozy wstępnej.	Zna reguły kilku wybranych zabaw w wodzie. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw w wodzie i nad wodą. *Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą.* Wie, jak wezwać pomoc w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia. *Omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.*	Czuje się w wodzie swobodnie. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw w wodzie i nad wodą. Pomaga innym w wykonaniu ćwiczenia, sam ma zaufanie do partnera. Podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia. Chwali się swoimi osiągnięciami, zna swoje mocne strony.	Wykonuje skok do wody nurkiem z półprzysiadu. Nurkuje. Przepływa dowolnym stylem dystans minimum o 15 m dłuższy niż podczas diagnozy wstępnej.	Wie, jak się zachować w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia. Wie, jak bezpiecznie zorganizować dla siebie i swoich rówieśników zabawy w wodzie i nad wodą. Zna walory zajęć w wodzie.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 10. Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczno-taneczne

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Rozpoznaje, nazywa i stara się kontrolować swoje emocje i uczucia. Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych. Zna różne rodzaje muzyki. Dostrzega pozytywne wartości przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Kształci swoją wyobraźnię ruchową i inwencję twórczą. Właściwie zachowuje się w roli partnera/partnerki przed, po i w czasie tańca.	Potrafi dokonać oceny wykonanego przez siebie zadania i skonfrontować ją z oceną dokonaną przez innych. Umie wykonać prosty układ ćwiczeń aerobiku. Wykonuje ciągły, płynny ruch w zmiennym tempie. Odtwarza różnorodne formy ruchu z wyobraźni. Tworzy własną kompozycję ruchową. Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca regionalnego. Potrafi zatańczyć krok podstawowy, krzesany, hołubce i cwał krakowiaka.	*Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej i w dyskotece.* Wie, jaka jest rola muzyki i ćwiczeń rytmicznych w kształtowaniu sprawności ogólnej i umiejętności ruchowych. Wie, że muzyka może inspirować ruch i być formą relaksu. Wie, jak stworzyć krótki układ taneczny. Wie, że ruch może być sposobem przekazu informacji. Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu – gwarę i zwyczaje. Zna rolę tańca w życiu człowieka.	Jest inicjatorem zajęć rytmiczno-tanecznych. Nazywa i kontroluje swoje emocje w typowych sytuacjach życia codziennego. Jest dumny z przynależności do określonej wspólnoty lokalnej. Docenia wartości kulturowe wspólnoty lokalnej. Rozumie wpływ wartości kultury regionu na życie poszczególnych ludzi. Jest inicjatorem zabaw tanecznych.	Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do dowolnego utworu muzycznego, oddając charakter i nastrój muzyki. Potrafi wybrać muzykę ilustrującą określone emocje – złość, gniew, radość. Potrafi zatańczyć układ taneczny wybranego tańca regionalnego z podstawowymi figurami. Potrafi w parach zatańczyć krakowiaka – prosty układ według własnego pomysłu.	Wie, że muzyka i taniec są także formą przekazu informacji. Wie, że utwór muzyczny ma określony nastrój, potrafi go odczytać i dostosować do niego ruch. Zna zasady doboru ćwiczeń do utworu muzycznego. Zna historię własnego regionu, gwarę, tradycje, zwyczaje, strój i taniec. Dostrzega związki łączące tradycję rodzinną z tradycjami regionu.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 11. Piłka siatkowa. Poznaję zasady współdziałania i współpracy w zespole

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę. Współdziała w zespole trójkowym w celu osiągnięcia wyniku. Potrafi dokonać kontroli i bezstronnej oceny zadania wykonanego przez kolegów. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Potrafi się zachować w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty. Kulturalnie zachowuje się jako kibic na meczu siatkówki.	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej i niskiej, odbicia i przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach, zagrywka sposobem dolnym. Potrafi wykorzystać opanowane elementy w zabawach. *Stosuje w grze: podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki sposobem górnym.*	Zna historyczne osiągnięcia polskich siatkarzy. Zna sposoby przedstawiania swoich racji i ich obrony. Zna podstawy przepisów siatkówki w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika. *Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.*	Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu. Wykorzystuje swoje fizyczne predyspozycje do wypełniania określonych zadań. Potrafi podjąć decyzję w spornej sytuacji i obronić swoje zdanie. Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic.	Poprawnie wykonuje elementy techniczne piłki siatkowej: podanie piłki sposobem dolnym oburącz z ustawienia bokiem i tyłem do siatki, wystawienie piłki oburącz górne w przód, kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnej drużyny w przód, w bok i w tył, zagrywka sposobem górnym. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie minigry. Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych.	Zna zespoły i zawodników ligi światowej piłki siatkowej. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier sportowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą. Zna podstawowe systemy rozgrywek. Wie, jak załagodzić konflikt w zespole.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 12. Przewroty, skoki, przeskoki. Doskonalę swoją sprawność przez ćwiczenia gimnastyczne

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia. Stara się w czasie ćwiczeń gimnastycznych stosować asekurację i samoochronę. Podejmuje działania na rzecz doskonalenia swojej sprawności fizycznej. Współpracuje w zespole trójkowym w celu bezpiecznego i poprawnego wykonania zadania.	W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne – ćwiczenia statyczne w dwójkach i trójkach, zwis przewrotny i przerzutny z asekuracją, ćwiczenia na przyrządach równoważnych, 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. *Stosuje zasady samoasekuracji* w czasie ćwiczeń gimnastycznych.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Wie, na czym polega zasada stopniowania wysiłku. Wie, jakie są przykładowe ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion i tułowia.	Samodzielne podejmuje działania na rzecz doskonalenia sprawności fizycznej. Pokonuje własne słabości. Odróżnia odwagę od brawury. Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację. Przyjmuje współodpowiedzialność za przebieg ćwiczeń z partnerem. Dostosowuje tempo ćwiczenia do możliwości współćwiczących. Systematycznie dokonuje samokontroli i samooceny działań własnych na rzecz poprawy rozwoju fizycznego.	Wykonuje poprawnie samodzielnie lub z pomocą nauczyciela stanie na rękach z przysiadu podpartego, półobroty w podporze przodem, podpór tyłem na przyrządach o wysokości dosiężnej. Opanowane elementy gimnastyczne stosuje w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie.	Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych. Zna znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji. Potrafi dokonać analizy techniki wykonania poszczególnych faz ruchu. Zna historyczne osiągnięcia polskich gimnastyków.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 13. Turystyka i rekreacja. Wypoczywam aktywnie

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Rozumie potrzebę czynnego wypoczynku. Przestrzega obowiązujących zasad i reguł w sporcie i rekreacji. W rywalizacji sportowej postępuje zawsze *fair*. Jest inicjatorem zabaw i innych form rekreacji dla swoich rówieśników. Potrafi ze wsparciem podjąć decyzje dotyczące grupy.	*Organizuje w grupie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej.* Potrafi wykorzystać warunki terenowe do doskonalenia swojej sprawności ruchowej. Wykonuje marszobieg w zróżnicowanym terenie oraz marsz w różnym tempie na długości do 4 km. Potrafi odczytać podstawowe informacje z mapy turystycznej. Potrafi określić kierunki geograficzne w terenie. Potrafi wspólnie z nauczycielem zorganizować klasową pieszą wycieczkę. *Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.*	Zna zasady i przepisy przynajmniej dwóch drużynowych gier rekreacyjnych. *Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach.* *Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.* *Omawia zasady aktywnego wypoczynku.* Wie, jakie są zasady organizowania pieszych wycieczek.	Jest inicjatorem i organizatorem wypoczynku w różnych formach rekreacji dla członków swojej rodziny. Podejmuje decyzje dotyczące grupy i potrafi je uargumentować.	Potrafi się poruszać w terenie według mapy turystycznej. Potrafi określić kierunki geograficzne za pomocą słońca i zegarka. Potrafi pełnić rolę inicjatora i organizatora różnorodnych form turystyczno-rekreacyjnych dla swoich rówieśników.	Potrafi zorientować i odczytać mapę turystyczną, posługuje się sprawnie kompasem. Wie, jak zorganizować klasową pieszą wycieczkę, potrafi ocenić koszty wycieczki, z pomocą nauczyciela przygotować plan budżetowy.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 14. Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Potrafi dokonać kontroli i bezstronnej oceny zadania wykonanego przez kolegów. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu i decyzjom sędziego. Potrafi sędziować rozgrywki sportowe, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty. Zachowuje się kulturalnie na trybunach, właściwie i sportowo dopinguje sowich faworytów i kibicuje im. *Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.*	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej – prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, uderzenia sytuacyjne, strzał na bramkę z biegu, uderzenie piłki z półwoleja, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, zwody z piłką, gra bramkarza – chwyt piłki z upadkiem, piąstkowanie. Stosuje poznane elementy techniki gry w zabawach, i w grze uproszczonej według zasad minipiłki nożnej. *Stosuje w grze: prowadzenie piłki ze zmianą kierunku ruchu, strzał piłki do bramki.*	Zna historyczne osiągnięcia polskich piłkarzy. Wie, jaka jest rola trenera i zasady dobrego treningu sportowego. Zna sposoby przedstawiania swoich racji i ich obrony. Zna zasady współpracy w zespole. Zna podstawowe systemy rozgrywek. *Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.*	Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu. Potrafi podjąć decyzję w spornej sytuacji i obronić swoje zdanie. Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic. Traktuje widowisko sportowe jako źródło pozytywnych emocji.	Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w minigrach zespołowych. Potrafi prowadzić negocjacje.	Zna zespoły i zawodników światowej ligi piłki nożnej . Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier sportowych. Zna podstawowe systemy rozgrywek. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą. Wie, jak załagodzić konflikt w zespole. Zna zasady negocjacji.

U. Kierczak, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VI*; Kraków 2012
ISBN: 978-83-7850-033-9, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2012

Cykl 15. Nowożytne igrzyska olimpijskie. Przestrzegam zasad uczciwej sportowej rywalizacji

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie			Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		
wychowania	umiejętności	wiadomości	wychowania	umiejętności	wiadomości
Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości. Traktuje sukces i porażkę jako motywację do zwiększenia wysiłku. Postępuje uczciwie w czasie rywalizacji sportowej. Stara się rzetelne, starannie i uczciwie dokonywać pomiarów skoków i rzutów. Nagrodą i miarą sukcesu jest dla niego pokonanie własnej słabości i zmęczenia. *Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.*	Wykonuje poprawnie odbicie i lądowanie w skoku w dal, skok wzwyż sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową z rozbiegu, bieg na krótkich i długich dystansach, biegi sztafetowe, start niski i wysoki. Pokonuje przeszkody o różnej wysokości we współpracy z partnerem.	Zna osiągnięcia polskich olimpijczyków w dyscyplinach lekkiej atletyki. Wie, jakie są podstawowe różnice w rozbiegu do skoku w dal i wzwyż. Wie, czym różni się technika biegu w zależności od dystansu. Zna zasady szlachetnego współzawodnictwa – *fair play* we wszystkich rodzajach walki.	Potrafi rozwiązać konflikt drogą negocjacji. Osiągnięty wynik mierzy włożonym wysiłkiem i poziomem zaangażowania. Jako sędzia stara się wydawać werdykty sprawiedliwe, rzetelne i obiektywne. Współpracuje z partnerem, pomagając mu i przyjmując od niego pomoc przy pokonywaniu przeszkód i wykonywaniu innych zadań ruchowych.	Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych w terenie przy pokonywaniu przeszkód. Potrafi rzetelnie wykonać pomiary długości skoku w dal i odległości rzutu piłeczką palantową oraz zmierzyć dokładnie czas biegu. Porównuje uzyskane wyniki w grupie.	Zna dyscypliny sportowe starożytnych igrzysk. Wie, na czym polega zasada *fair play*. Dostrzega „ciemne strony” współczesnego sportu (nierzetelność i nieuczciwość sędziowania, doping, oszustwa i nieczysta gra zawodników) i nie akceptuje ich.