

## Klasa V

### Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

|     |                                                                                                                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;                                                                                          |
| 1.2 | wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;                                |
| 1.3 | wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;                                                                             |
| 1.4 | wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności; |
| 1.5 | wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;                                                                                              |
| 1.6 | omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.                                                                                 |

### Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1 | omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.2 | potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej; |
| 2.3 | uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;                                                                                                                                                                                                          |
| 2.4 | uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.5 | organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### Dział III. Lekkoatletyka

|     |                                                                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1 | uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu); |
| 3.2 | wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;                                                                      |
| 3.3 | wykonuje bieg przez przeszkody;                                                                               |
| 3.4 | wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;                                     |
| 3.5 | wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;                                                    |
| 3.6 | wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;                                                       |
| 3.7 | wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.                                                            |

### Dział IV. Taniec

|     |                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------|
| 4.1 | wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych. |
|-----|--------------------------------------------------------------------|

### Dział V. Relaksacja i odpoczynek

|     |                                                                                                                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 | wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;                                                                                              |
| 5.2 | omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia. |

### Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

|     |                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------|
| 6.1 | wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, |
|-----|-------------------------------------------------------------------|

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.1                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;</li> <li>2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;</li> <li>3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;</li> <li>4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> <li>5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;</li> <li>6. omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Dział VIII. Kompetencje społeczne</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>;</li> <li>2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>;</li> <li>3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;</li> <li>4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;</li> <li>5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;</li> <li>6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</li> <li>7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;</li> <li>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</li> <li>9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;</li> <li>10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;</li> <li>11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;</li> <li>12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;</li> <li>13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;</li> <li>14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;</li> <li>15. wzmacnia poczucie własnej wartości;</li> <li>16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.</li> </ol> |