

# WYMAGANIA EDUKACYJNE

## Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### KLASA V

Dostosowane do nowej podstawy programowej obowiązującej od 1 września 2025 r.

*Po realizacji programu klasy V uczeń/uczenica powinien/powinna umieć samodzielnie i poprawnie (na poziomie indywidualnych możliwości psychofizycznych) wykonać następujące czynności ruchowe:*

#### **Gimnastyka** (dziewczęta i chłopcy):

- *przewrót w przód odbiciem jednonóż z marszu (dziewczęta), z biegu (chłopcy),*
- *przewrót w tył z przysiadu podpartego do półszpagatu (dziewczęta), do rozkroku (chłopcy),*
- *przejście po przyrządzie równoważnym z dodatkową pracą RR i NN,*
- *wyskok kuczny na 3 części skrzyni z rozbiegu na wprost i w tempo zeskok w głąb z wyprostem tułowia,*
- *przerzut bokiem z miejsca (dziewczęta),*
- *stanie na RR z ochroną (chłopcy),*
- *skok rozkroczny przez kozła,*
- *ćwiczenia korekcyjne i rozluźniające kręgosłup.*

#### **Lekkoatletyka** (dziewczęta i chłopcy):

- *bieg w szybkim tempie na odcinku 60m ze startu niskiego (przyjmowanie pozycji startowej na komendę),*
- *bieg na średnim dystansie (600m dziewczęta, 1000m chłopcy) ze startu wysokiego,*
- *półskiping, skiping A, C,*
- *rzut piłeczką palantową z marszu (dziewczęta), z biegu (chłopcy),*
- *rzut piłką lekarską (3kg) oburącz w tył przez głowę,*
- *skok w dal sposobem naturalnym.*

#### **Minikoszykówka** (dziewczęta i chłopcy):

- *zmiany kierunku biegu bez piłki,*
- *podanie piłki oburącz w miejscu i w ruchu,*
- *kozłowanie piłki ze zmianą ręki i tempa,*
- *kozłowanie piłki ręką dalszą od przeszkody,*
- *rzut do kosza oburącz nad głowę (dziewczęta), jednorącz (chłopcy),*
- *zatrzymanie na jedno i dwa tempa,*
- *pivoty na NP i NL.*

#### **Minisiatkówka** (dziewczęta i chłopcy):

- *przyjmowanie postawy siatkarskiej na sygnał,*
- *odbicie piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie,*
- *odbicie piłki sposobem oburącz górnym w dwójkach,*
- *zagrywka dolna (dziewczęta), górna (chłopcy) z odległości 3 – 4 metrów,*
- *kierowanie piłki sposobem górnym w określony punkt na boisku przeciwnika.*

### **Mini piłka ręczna** (dziewczeta i chłopcy):

- poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i w różnych kierunkach,
- prowadzenie piłki w dwójkach,
- zwód pojedynczy przodem,
- kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki (dalszą od przeszkody),
- kozłowanie piłki RP i RL w rytmie 3 kroki – kozioł – 3 kroki – podanie,
- rzut piłki do bramki jednorącz z biegu po podaniu (dziewczeta), rzut z wyskoku (chłopcy).

### **Mini piłka nożna** (chłopcy):

- prowadzenie piłki w 2-ach NP i NL,
- żonglerka piłki stopą,
- uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy NP i NL,
- strzał do bramki wewnętrznym podbiciem z miejsca.

### **Rytm – muzyka – taniec** (dziewczeta):

- dostosowanie ruchów własnych do rytmu muzyki i ruchów partnera,
- improwizacja ruchowa przy muzyce (krótkie układy ruchowe),
- łączenie różnych form ruchu w rytmie (skoki, obroty),
- wykorzystanie tańca i muzyki do relaksu i poprawy nastroju.

### **Tenis stołowy** (dziewczeta i chłopcy):

- odbicie piłki forhendem,
- odbicie piłki bekhendem,
- utrzymanie wymiany piłeczki w grze szkolnej.

### **Gimnastyka korekcyjno – kompensacyjna** (dziewczeta i chłopcy):

- przyjmowanie postawy skorygowanej w różnych pozycjach,
- prawidłowe obciążanie i ustawianie stóp,
- ćwiczenia odcciążające kręgosłup od ucisku osiowego.

Ponadto z zakresu wiadomości i postaw uczeń/uczennica powinien/powinna znać i stosować:

- zasady zachowania się w różnych zmiennych sytuacjach życia codziennego (w ruchu drogowym, podczas kąpieli w basenie i na wodach otwartych, w lesie, w górach, na śniegu i lodzie),
- zasady bezpieczeństwa i higieny wypoczynku czynnego w czasie wolnym od zajęć,
- zasady bezpiecznej aktywności w terenie i na świeżym powietrzu,
- sposoby samoochrony i asekuracji przy wykonywaniu ćwiczeń ruchowych,
- proste sposoby dokonywania samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego (np. pomiar tętna), sprawności i umiejętności ruchowych (wyniki testu sprawnościowego),
- wpływ aktywności ruchowej na rozwój fizyczny, kształtowanie motoryczności i zdrowie,
- nazewnictwo, przepisy i zasady, sędziowanie gier i zabaw ruchowych, rekreacyjnych,
- zasady współpracy w grze (fair play),
- przyczyny powstawania wad postawy i sposoby korekcji.

Uczeń akceptuje różnice sprawności w grupie i wspiera słabszych kolegów.