

Załącznik nr 1 - Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego dla poszczególnych etapów edukacyjnych

ETAP EDUKACYJNY				
Mini gry zespołowe			Gry zespołowe	
Klasa IV	Klasa V	Klasa VI	Klasa VII	Klasa VIII
Mini piłka nożna - prowadzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią prawą lub lewą nogą, uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy	Mini piłka nożna – prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą, uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)	Mini piłka nożna – prowadzenie piłki prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się, uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu, (piłka jest ruchoma)	Piłka nożna – Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej piłkę	Piłka nożna – zwód pojedynczy przodem z piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
Mini koszykówka – kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej i ze zmianą ręki kozłującej, podania oburącz sprzed klatki piersiowej SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI	Mini koszykówka – kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, rzut do kosza z dwutaktu z miejsca bez kozłowania SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI	Mini koszykówka – podania piłki sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu, rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI	Koszykówka – zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu, podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się	Koszykówka – zwód pojedynczym przodem z piłką i rzut do kosza dwutaktu po podaniu, podania piłki sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
Mini piłka ręczna – rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu, podanie piłki jednorącz – półgórne z marszu	Mini piłka ręczna – rzut na bramkę z biegu, podanie jednorącz półgórne z biegu	Mini piłka ręczna – rzut na bramkę z biegu po podaniu, podanie jednorącz półgórne w biegu ze zamianą miejsca i kierunku poruszania się	Piłka ręczna – rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem z piłką i po podaniu, poruszanie się w obronie „każdy swego” SPRADZIAN UMIEJĘTNOŚCI	Piłka ręczna – rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu, poruszanie się w obronie strefowej
Mini siatkówka – „łapanka” sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI	Mini siatkówka – odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach, zagrywka sposobem dolnym SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI	Mini siatkówka – odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym	Siatkówka – odbicia piłki sposobem górnym w parach, zagrywka sposobem dolnym SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI	Siatkówka – wystawianie piłki sposobem oburącz górnym, zagrywka sposobem górnym, odbicia naprzemienne sposobem górnym i dolnym SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI
Unihokej – Prowadzenie piłeczki i strzał na bramkę	Unihokej – prowadzenie piłeczki ze zmianą kierunku i strony łopatki	Unihokej – Prowadzenie piłeczki, po prostej i ze zmianą kierunku biegu, podania i odbicia piłeczki i strzał na	Unihokej - Prowadzenie piłeczki, po prostej i ze zmianą kierunku biegu, podania i odbicia piłeczki i strzał na bramkę fragmenty gry w grupach wieloosobowych	Unihokej - Prowadzenie piłeczki, po prostej i ze zmianą kierunku biegu, podania i odbicia piłeczki i strzał na bramkę fragmenty gry w

Załącznik nr 1 - Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego dla poszczególnych etapów edukacyjnych

		bramkę SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI		grupach wieloosobowych, krycie „każdy swego” i w strefie 2x1x2
Gimnastyka				
Klasa IV	Klasa V	Klasa VI	Klasa VII	Klasa VIII
Przewrót w przód i w tył, podpór łukiem leżąc tyłem SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI	Łączone przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, piramidy dwójkowe. SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI	Stanie na rękach, układ gimnastyczny z ćwiczeń wolnych SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI	Skok kuczny przez skrzynię, skok rozkroczny przez kozła SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI	Przerzut bokiem, „piramida” wieloosobowe, układ ćwiczeń wolnych na belce równoważnej, wymyk i odmyk na drążku SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI
Sprawność motoryczna				
Klasa IV	Klasa V	Klasa VI	Klasa VII	Klasa VIII
- siła mięśni brzucha (siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (MTSF) - gibkość poprzez skłon tułowia w przód z podwyższenia (MTSF) - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera	- siła mięśni brzucha (siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (MTSF) - gibkość poprzez skłon tułowia w przód z podwyższenia (MTSF) - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera	- siła mięśni brzucha (siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (MTSF) - gibkość poprzez skłon tułowia w przód z podwyższenia (MTSF) - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera	- siła mięśni brzucha (siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (MTSF) - gibkość poprzez skłon tułowia w przód z podwyższenia (MTSF) - skok w dal z miejsca (MTSF) - bieg ze startu wysokiego 50m (MTSF) - bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem woreczka (MTSF) - pomiar siły względnej (MTSF) Dziewczeta: zwis na drążku, Chłopcy: podciąganie w zwisie na drążku - biegi przedłużone (MTSF) Chłopcy: 1000m Dziewczeta: 800m	- siła mięśni brzucha (siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (MTSF) - gibkość poprzez skłon tułowia w przód z podwyższenia (MTSF) - skok w dal z miejsca (MTSF) - bieg ze startu wysokiego 50m (MTSF) - bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem woreczka (MTSF) - pomiar siły względnej (MTSF) Dziewczeta: zwis na drążku, Chłopcy: podciąganie w zwisie na drążku - biegi przedłużone (MTSF) Chłopcy: 1000m Dziewczeta: 800m
Lekkoatletyka				
Klasa IV	Klasa V	Klasa VI	Klasa VII	Klasa VIII
- Bieg krótki po prostej i po wiraży,	- przekazanie i odbiór pałeczki sztafetowej w biegu	- przekazanie i odbiór pałeczki sztafetowej w biegu w strefie zmian	- pchnięcie kulą techniką dostawną - skok wzwyż flopem	- pchnięcie kulą techniką doślizgową

Załącznik nr 1 - Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego dla poszczególnych etapów edukacyjnych

- przekazanie i odbiór pałeczki sztafetowej w marszu, - skok w dal z miejsca - rzut piłką lekarską w tył - rzut jednorącz piłeczką palantową	- skok w dal z rozbiegu techniką naturalną, - rzut piłką lekarską w przód - umiejętność dysponowania zasobami wytrzymałości biegowej podczas biegu na dystansie 600/800 metrów	- start niski i start wysoki - skok wzwyż techniką nożycową - skok w dla techniką biegową - umiejętność dysponowania zasobami wytrzymałości biegowej podczas biegu na dystansie 800/1000 metrów	- umiejętność dysponowania zasobami wytrzymałości biegowej podczas biegu na dystansie 1000/1500 metrów - Pokonywanie płotków lekkoatletycznych w marszu nogą zakroczną i wykroczną	- umiejętność dysponowania zasobami wytrzymałości biegowej podczas biegu na dystansie 1000/1500 metrów - pokonywanie płotków lekkoatletycznych w biegu nogą zakroczną i wykroczną
Rekreacja ruchowa				
Klasa IV	Klasa V	Klasa VI	Klasa VII	Klasa VIII
Ringo - podanie jednorącz i chwyt oburącz;	Ringo - podanie jednorącz i chwyt jednorącz; - wykonanie zagrywki z 5m.	Ringo - znajomość przepisów; - wykonanie zagrywki z 7m.	Ringo - organizacja klasowego turnieju klasowego; - sędziowanie.	Ringo - organizacja turnieju międzyklasowego; - sędziowanie.
Badminton - wykonanie zagrywki sposobem dolnym; - odbicie bekhendem.	Badminton - wykonanie zagrywki sposobem górnym; - odbicie forhend.	Badminton - znajomość przepisów; - umiejętność poruszania się po boisku w grze szkolnej.	Badminton - organizacja klasowego turnieju klasowego; - sędziowanie.	Badminton organizacja turnieju międzyklasowego; - sędziowanie.
Lodowisko oraz zabawy na śniegu - jazda na łyżwach po prostej; -umiejętność zatrzymania.	Lodowisko oraz zabawy na śniegu - jazda na łyżwach po łuku; - jazda na łyżwach ze zmianą kierunku.	Lodowisko oraz zabawy na śniegu - jazda na łyżwach slalomem.	Lodowisko oraz zabawy na śniegu - jazda na łyżwach przeplatanką do przodu.	Lodowisko oraz zabawy na śniegu - jazda na łyżwach po prostej tyłem; - jazda na łyżwach przeplatanką do tyłu.
Tenis stołowy - odbijanie piłeczki raketką w miejscu; -umiejętność poruszania się przy stole.	Tenis stołowy - umiejętność wykonania serwisu bekhendowego.	Tenis stołowy - umiejętność wykonania odbicia forhend/bekhend; - znajomość przepisów.	Tenis stołowy - organizacja klasowego turnieju klasowego; - sędziowanie.	Tenis stołowy - organizacja turnieju międzyklasowego; - sędziowanie.
Dwa ognie - chwyt oburącz, rzut jednorącz;	Dwa ognie			

Załącznik nr 1 - Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego dla poszczególnych etapów edukacyjnych

-znajomość przepisów.	- chwyt oburącz, rzut jednorącz do celu; -organizacja turnieju klasowego; - sędziowanie.			
Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, kultury fizycznej oraz przepisów i zasad				
Klasa IV	Klasa V	Klasa VI	Klasa VII	Klasa VIII
- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego - uczeń zna wszystkie próby ISF Krzysztofa Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik	- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych - uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO - uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik	- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu	- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik na podstawie siatki centylowej - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia	- uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy - zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej - wymienia korzyści dla zdrowia płynące z aktywności fizycznej