

Realizacja treści podstawy programowej w klasie/...../...../
w latach szkolnych

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Treści nauczania wg podstawy programowej		Klasa		
		1	2	3
1.1	Wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości.			
1.2	Ocenia poziom własnej aktywności fizycznej.			
1.3	Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.			
1.4	Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.			
2.1	Omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego.			
2.2	Wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie.			
2.3	Omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka.			
2.4	Przeprowadza rozgrzewkę.			
2.5	Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.			
2.6	Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.			
2.7	Planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny.			
2.8	Wybiera i pokonuje trasę crossu.			
3.1	Stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody.			
3.2	Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.			
3.3	Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.			
4.1	Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.			
4.2	Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.			

4.3	Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.			
4.4	Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.			
5.1	Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.			
5.2	Pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.			
5.3	Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.			
5.4	Stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.			
6.1	Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.			
7.1	Wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.			
7.2	Wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia.			
7.3	Identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.			
7.4	Omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.			
7.5	Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.			
7.6	Omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci.			
7.7	Wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne.			
7.8	Wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady.			
7.9	Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.			