



WYMAGANIA EDUKACYJNE

- WF -

1. Klasa IV

- a. Gimnastyka - przewroty w przód, podpory, ćwiczenia równoważne, proste ćwiczenia kształtujące postawę; tory przeszkód,
- b. Lekkoatletyka - bieg krótki (60 m), bieg długi (bieg wytrzymałościowy), skok w dal z miejsca,
- c. Gry zespołowe - podania i chwyt piłki, kozłowanie, proste elementy gier (np. mini piłka nożna, koszykówka, piłka siatkowa, piłka ręczna), przestrzeganie zasad,
- d. Gry i zabawy - gry bieżne, skoczne, rzucane, zabawy integracyjne i rekreacyjne,
- e. Taniec/rytmika - proste układy ruchowe do muzyki, marsz, podskoki, elementy rytmiki,
- f. Wiedza/zdrowie - zasady bezpieczeństwa na WF, higiena osobista, rozumienie potrzeby aktywności fizycznej.

2. Klasa V

- a. Gimnastyka - przewroty w tył, stanie na rękach przy ścianie, ćwiczenia równoważne na ławeczce, podpory, ćwiczenia siłowe,
- b. Lekkoatletyka - bieg 60 m, bieg długi (bieg wytrzymałościowy), skok w dal z miejsca, elementy startu niskiego,
- c. Gry zespołowe - podania w ruchu, rzuty do kosza, odbicia sposobem górnym i dolnym, drybling, piłka ręczna - podania, przyjęcia, gra uproszczona wg zasad,
- d. Gry i zabawy - zabawy z elementami rywalizacji, sztafety, wyścigi drużynowe,
- e. Taniec/rytmika - prosty układ taneczny, poczucie rytmu, zmiana tempa i kierunku ruchu,
- f. Wiedza/zdrowie - rola rozgrzewki, podstawowe przepisy gier zespołowych, nawyki zdrowego odżywiania.

3. Klasa VI

- a. Gimnastyka - przewroty łączone (przód-tył), stanie na rękach, mostek, ćwiczenia równoważne,
- b. Lekkoatletyka - bieg 60 m, bieg długi (bieg wytrzymałościowy), skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską, próby startu niskiego,
- c. Gry zespołowe - gra zespołowa z przestrzeganiem przepisów, rzut do kosza w biegu, odbicia w piłce siatkowej, współpraca w drużynie (piłka nożna, piłka ręczna),
- d. Gry i zabawy - gry rekreacyjne, gry terenowe, elementy rywalizacji sportowej,
- e. Taniec/rytmika - nauka prostych tańców integracyjnych, układ choreograficzny,

- f. Wiedza/zdrowie - zasady fair play, wpływ aktywności na zdrowie, podstawy testów sprawnościowych.

4. Klasa VII

- a. Gimnastyka - przewroty łączone (przód–tył), stanie na rękach, ćwiczenia siłowe i gibkościowe,
- b. Lekkoatletyka - krótki 60 m, bieg długi (bieg wytrzymałościowy), skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską,
- c. Gry zespołowe - gra zgodna z przepisami (koszykówka, piłka siatkowa, piłka nożna, piłka ręczna), znajomość pozycji i zasad taktyki,
- d. Gry i zabawy - gry drużynowe na orientację, gry rekreacyjne (np. ringo, dwa ognie zmodyfikowane),
- e. Taniec/rytmika - elementy tańców nowoczesnych/ludowych, prosty układ grupowy,
- f. Wiedza/zdrowie - podstawy treningu, rola odżywiania, wpływ aktywności na rozwój psychofizyczny człowieka.