

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Łososinie Dolnej

**PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Autor: Krzysztof Warchoń

Z modyfikacją:
mgr Klaudia Dadał
mgr Ewa Oleksy-Kuźma
mgr Anna Pajor

Dopuszczenie do użytku:

(pieczęć i podpis dyrektora)

Łososina Dolna 2018/2019

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KASY IV-VIII

SZKOŁY PODSTAWOWEJ im Jana Pawła II w Łososinie Dolnej

Opracowany zgodnie z nową podstawą programową z dnia 14 lutego 2017r

I CELE I TREŚCI KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
2. Wszechstronny rozwój sprawności kondycyjno – koordynacyjnej.
3. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
4. Opanowanie wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i podejmowanie działań na rzecz samodoskonalenia.
5. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej oraz wyposażenie wychowanków w wiadomości dotyczące bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych latem i zimą, w różnych warunkach, indywidualnie i w grupie rówieśniczej.
6. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
7. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.
8. Uwzględnianie potrzeb dzieci o słabej kondycji ruchowej, z wadami postawy, problemami nadwagi, cukrzycą, astmą i o

bardzo niskim poziomie sprawności fizycznej.

9.Kształtowanie postawy współdziałania zespołowego i wzajemnej współodpowiedzialności.

10.Poznawanie siebie, śledzenie własnego rozwoju, identyfikowanie i rozwiązywanie zdrowotnych.

II TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

KLASA IV-V

Obszar 1. Rozwój fizyczny i aktywność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none">- rozumie znaczenie prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dla zdrowia człowieka;- opisuje ogólnie zależność między sprawnością fizyczną a jakością życia człowieka;- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;- wymienia przykłady prób sprawnościowych;- wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego na sali gimnastycznej, boisku i w terenie naturalnym;- opisuje, jak posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą;	<ul style="list-style-type: none">- właściwie dobiera strój do konkretnej aktywności fizycznej;- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała;- wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;- demonstruje po jednym ćwiczeniu korygującym wybrane wady

<ul style="list-style-type: none"> - wymienia podstawowe wady postawy; - wymienia podstawowe przyczyny powstawania wad postawy u dzieci. - zna zasady bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach; 	<p>postawy.</p> <ul style="list-style-type: none"> - posługuje się stoperem i taśmą mierniczą; - dokonuje pomiaru szybkości, skoczności, wytrzymałości i siły. - potrafi wykonać ćwiczenia oddechowe (minimum3);
Obszar 2. Aktywność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie; - wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody; - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - rozróżnia pojęcia „technika” i „taktyka”; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”; - opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej; - omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie; - wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych; - wymienia zasady bezpieczeństwa podczas gry w unihokeja. - zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń, zadań 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie <ul style="list-style-type: none"> piłki nogą, podawanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w mini grach; - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - wykonuje: zagrywkę i odbicia w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie <ul style="list-style-type: none"> piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicia lotki; - wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu; - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, opierając się na własnej ekspresji ruchowej; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - ćwiczy marszobiegi w terenie; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem

<p>ruchowych i pozycji wyjściowych;</p>	<p>oraz skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową. - potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń; - potrafi swobodnie unosić się na wodzie w leżeniu na piersiach i grzbiecie; - zanurza głowę w wodzie i wykonuje ćwiczenia oddechowe;
Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
Wymagania szczegółowe:	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym , na drodze, w górach, nad wodą; - opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty; - zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem; - wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja. - zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą; 	<ul style="list-style-type: none"> - bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie; - właściwie dobiera strój do panującej pogody; - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku.
Obszar 4. Edukacja zdrowotna:	
Wymagania szczegółowe:	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej; - zna zasady zdrowego odżywiania; - umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; 	<ul style="list-style-type: none"> - przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; - demonstruje innym uczniom prawidłową postawę podczas siedzenia w ławce szkolnej;

<ul style="list-style-type: none"> - omawia zasady aktywnego wypoczynku; - omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie; - wyjaśnia, dlaczego należy wietrzyć klasę. 	<ul style="list-style-type: none"> - dobiera odpowiednie do pory roku obuwie i strój.
--	--

II TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

KLASA VII-VIII

Obszar 1. Rozwój fizyczny i aktywność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - omawia korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej; - wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; - wie jakie zastosowanie mają siatki centylowe do oceny własnego rozwoju fizycznego na podstawie: masy ciała, wysokości ciała, BMI 	<ul style="list-style-type: none"> - dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; - wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych ; - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; - dokonuje samooceny sprawności fizycznej; - wybiera odpowiedni sposób na pokonywanie przeszkód naturalnych podczas biegów i marszobiegów w terenie; - ocenia postawę ciała kolegi.
Obszar 2. Aktywność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - opisuje technikę wykonania poszczególnych elementów gier 	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje techniczne i taktyczne elementy gier- w koszykówce, piłce

<p>zespołowych;</p> <ul style="list-style-type: none"> - opisuje technikę wykonania konkretnych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, piramid dwójkowych i trójkowych; - wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej; - omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii oraz aplikacji internetowych do oceny dziennej aktywności fizycznej; - charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę, nordic walking); - opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; - wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych; - wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale; - wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich; - omawia atak pozycyjny i atak szybki; - omawia obronę strefową i „każdy swego”; - omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej. 	<p>ręcznej, i piłce nożnej: zawody, obronę „każdy swego”, rzut na bramkę z wysokości w siatkówce- wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje w grach zespołowych: stałe fragmenty gry, atak pozycyjny i szybki, obronę strefową, zagrywkę górną (tenisową); - stosuje technikę i taktykę w grach sportowych i rekreacyjnych; - uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej tenisa stołowego i kometki; - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, jako zawodnik i sędzia; - planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; - uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy; - wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach z asekuracją, przerzut bokiem, skok kuczny przez skrzynię ustawioną w szereg, piramida dwójkowa lub trójkowa); - wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na „ławeczce”; - planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; oraz tańców narodowych - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację; - wykonuje start niski i biegi krótkie: 60-100m oraz start wysoki, biegi średnie i długie: 600-1000m - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; - wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym - wykonuje rzuty piłką lekarską: 3 kg i pchnięcie kulą techniką naturalną - diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując
---	---

	nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
Wymagania szczegółowe:	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; - omawia poszczególne etapy „Łańcucha przeżycia”; - wyjaśnia, jak powinna przebiegać resuscytacja krążeniowo-oddechowa.	- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - potrafi odpowiednio reagować na wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych; - potrafi sprawdzić i w razie potrzeby – udrożnić drogi oddechowe, ułożyć w pozycji bocznej i przystąpić do udzielenia pierwszej pomocy; - potrafi udzielić pierwszej pomocy poza szkołą; - wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową.
Obszar 4. Edukacja zdrowotna:	
Wymagania szczegółowe:	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- wymienia negatywne skutki stosowania dopalaczy i napojów energetyzujących; - omawia profilaktykę przeciw grypową; - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;	- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając właściwe proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; - umie pokazać, jak w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze; - oblicza wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI i dokonuje jego oceny; - potrafi ułożyć zdrowy jadłospis dla siebie i swoich bliskich; - potrafi zabezpieczyć się przed grypą.

- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	
--	--

Obszar 5. Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VIII

Uczeń klas IV-VIII szkoły podstawowej:

1. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.
2. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.
3. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
4. Wyjaśnia, jak należy zachowywać się podczas zabaw tanecznych.
5. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi , w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
6. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
7. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych.
8. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań problemów.
9. Współpracuje z grupą, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując się asertywnością i empatią.
10. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osób niepełnosprawnych, osób starszych).