Filip Kornecki

Wymagania edukacyjne z zakresu lekkoatletyki

Klasa IV

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-wykonać start z różnych pozycji oraz na sygnał w formie zabawowej

-wykonać poprawnie bieg na krótkich odcinkach w szybkim tempie, bieg po prostej w zmiennym tempie oraz krótkie biegi terenowe z przeszkodami

-bezpiecznie wykonać skoki, wieloskoki i przeskoki przez przyrządy typowe i nietypowe

-wykonać rzuty do celu i na odległość

-odczytać pomiary czasu długości skoku i rzutu

-wykonać rzut piłeczką palantową z miejsca

-podać w przybliżeniu długość rzutu

-wykonać skok w dal z miejsca

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-wybrać bezpieczne miejsce skoków i rzutów

-prawidłowo technicznie wykonać bieg na krótkim i dłuższym odcinku

-wykonać skok w dal z rozbiegu

-wykonać poprawnie rzuty różnorodnymi małymi przyborami na odległość i do celu stałego i ruchomego

-dokonać pomiaru szybkości stoperem z pomocą nauczyciela oraz pomiaru długości skoku i rzutu

-wykonać rzut piłeczką palantową z rozbiegu

## Klasa V

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-przyjmować pozycję startową niską na komendy startera

-bieg na średnim dystansie i bieg w zmiennym tempie

-rzucić piłeczką palantową z miejsca i marszu

-wykonać rzuty piłkami lekarskimi o różnym ciężarze

-wykonać skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu i lądowania obunóż

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-zmienić rytm biegu na dystansie 100-200m

-przekazywać pałeczkę sztafetową w strefie zmian

-wyznaczyć trasy lub miejsca w terenie do zajęć ruchowych

# Klasa VI

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-wykonać start niski na obszarze nie krótszym niż 20m

-wykonać biegi z przyspieszeniem na odcinku 10-60m

-przekazywać pałeczkę sztafetową w marszu i biegu

-wykonać rzut piłeczką palantową z rozbiegu

-wykonać skok w dal sposobem naturalnym z dowolnego rozbiegu

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-zmienić rytm biegu

-przeprowadzić wielobój lekkoatletyczne

### Wymagania edukacyjne z zakresu “Muzyka – rytm – taniec”

## Klasa IV

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-potrafi dostosować własny ruch do rytmu

-wykonać różnorodne formy ruchu w rytmie

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-wykonać własny układ taneczny

## Klasa V

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

- improwizacje ruchową przy wybranej muzyce

-łączyć różne formy ruchu w rytmie

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

- przeprowadzić ćwiczenia gimnastyczne w rytm muzyki z przyborem lub bez przyboru, według inwencji własnej

## Klasa VI

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-przeprowadzić ćwiczenia gimnastyczne w rytm muzyki z przyborem lub bez przyboru, według inwencji własnej

-improwizacje ruchową przy wybranej muzyce

-podstawowy krok taneczny poloneza

**poziom pełny**

Uczeń potrafi:

- podstawowy krok taneczny poloneza

### Wymagania edukacyjne z zakresu Mini koszykówki

## Klasa IV

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-poruszać się po boisku biegiem przodem, tyłem, z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku

-podawać piłkę oburącz znad głowy

-rzucić do kosza oburącz sprzed klatki piersiowej

-poruszać się krokiem dostawnym

-kozłować piłkę PR,LR w miejscu i w marszu

-podać pikę w ruchu w przód, w tył, w prawo i w lewo

-wykonać prawidłowe podanie i chwyt półgórny w miejscu i w ruchu oraz sprzed klatki piersiowej

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-wykonać prawidłowo podstawowe elementy techniki gry: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza

-wykonać prawidłowo pracę nóg w rytmie dwutaktu, rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu oraz obrót na jedne nodze (pivot)

- przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów koszykówki

## Klasa V

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-kozłować piłkę slalomem LR i PR

-zatrzymać się na dwa tempa

-rzucić jednorącz do kosza z miejsca

-wykonać podanie jednorącz, oburącz kozłem

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-wykonać “dwutakt”

-prowadzić piłkę w 2-kach i 3-kach

-kryć “każdy-swego”

-uwolnić się od kryjącego startem i zmianą tempa biegu

## Klasa VI

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-rzucić do kosza z biegu, po kozłowaniu

-wykonać podania i chwyty oburącz i jednorącz

-wykonać zwody przed podaniem, przed rzutem, w celu minięcia przeciwnika

-kozłować bez kontroli wzrokowej

-wybierać piłkę z kozłowania i przechwytywać piłkę przy podaniach

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-wykonać podania sytuacyjne

-kozłować ze zmianą tempa z zatrzymaniem się bez przerywania kozłowania

-zastawić i zbierać piłkę z tablicy

### Wymagania edukacyjne z zakresu Gimnastyki

## Klasa IV

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-wykonać przewroty w tył z siadu skulonego w i w przód z przysiadu do przysiadu

-wykonać leżenie przewrotne i przerzutne

-wykonać naskok kuczny na skrzynie(trzy części)

-wykonać skoki zawrotne przez ławeczkę

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-wykonać przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył

- wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz łączenie przewrotów

-wykonać mostek z leżenia tyłem

-wykonać stanie na rękach z uniku podpartego

-przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej

## Klasa V

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-przewroty w przód z miejsca i w ruchu

-przewroty w tył z miejsca

-zwisy czynne i bierne

-wejścia i zejścia, chody po przyrządach równoważnych

-skoki kuczne, rozkroczne przez współćwiczącego

-stanie na rękach z ochroną

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-przerzut bokiem z miejsca w praco lub lewo

-stanie na rękach z samo ochroną

### Klasa VI

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-przewroty w przód z naskoku, z marszu

-przewroty w tył z przysiadu podpartego

-stanie na rękach z asekuracją

-zwis przewrotny

-cw. Kształtujące wolne z przyborami i ze współćwiczącym

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-przewroty w przód ponad przeszkodą

-przewroty w tył z postawy stojącej ze skłonem T w przód o nogach prostych do różnych pozycji

-łączenie przewrotów w tył i przód z różnych pozycji

-stanie na RR z samo ochroną

-przerzut bokiem z miejsca i z marszu

-zwis przerzutny

-przeskok rozkroczny przez kozła z asekuracją

#### Wymagania edukacyjne z zakresu Mini siatkówki

## Klasa IV

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-przyjmować postawę siatkarską

-wykonać zagrywkę dolną

-poruszać się się po boisku

-podać i przyjąć piłkę oburącz w postawie wysokiej sposobem dolnym

**Poziom pełny:**

Uczeń potrafi:

-wykorzystać poznane elementy techniki siatkowej w grze

-wykonać podanie piłki oburącz i jednorącz

-wykonać odbicie piłki sposobem górnym

- przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej

## Klasa V

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym w dwójkach

-wykonywać zagrywkę dolną RP i RL z odległości 4-5m

-odbijać piłkę w trójkach dowolnym sposobem z jak najdłuższym utrzymaniem piłki w grze

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-wykonać zagrywkę tenisową z odległości 6m.

-przyjmuje prawidłowo piłkę i podaje dokładnie w wyznaczone miejsce

## Klasa VI

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-odbijać piłkę na przemian górą i dołem

-odbijać piłkę sposobem górnym z przejściem z postawy wysokiej do siadu i z powrotem do postawy wysokiej

-wykonać zagrywkę sposobem dolnym i górnym z odległości 6m.

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-wystawić piłkę i wykonać przebicie atakujące

-stosuje poprawnie poznane elementy techniczne we fragmentach gry

-pełnić rolę sędziego

#### Wymagania edukacyjne z zakresu Mini piłki ręcznej

## Klasa IV

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-poruszać się po boisku biegiem przodem, tyłem, z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku

-poruszać się krokiem dostawnym

-kozłować piłkę PR i LR w miejscu i w marszu

-podać piłkę w ruchu w przód, w tył, w prawo i w lewo

-wykonać podanie i chwyt półgórny w miejscu

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-wykorzystać poznane elementy techniczne w czasie gry: kozłowanie piłki w biegu, ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do bramki

-przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej

-pełnić z pomocą nauczyciela rolę sędziego w grach z elementami piłki ręcznej.

## Klasa V

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-prowadzić piłkę w dwójce zakończone rzutem do bramki

-kozłować piłkę ze zmianą kierunku i ręki kozłującej

-biec na odcinku 10m w zmiennym tempie z omijaniem przeszkód, podnieść piłkę z podłoża w biegu i rzucić do bramki dowolnym sposobem

**Poziom pełny**

uczeń potrafi:

-wykorzystać poznane elementy techniczne w grze

-utrudniać przyjęcia i podania piłki przeciwnikowi poprzez aktywną pracę ramion

## Klasa VI

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-wykonać rzut z wyskoku na bramkę

-kozłować piłkę slalomem

-bronić w strefie

-wykonać zwód pojedynczy

# Poziom pełny

Uczeń potrafi

-prowadzić piłkę w trójkach ze zmianą miejsc

-rozgrywać piłkę w łańcuszku

-zna zasady krycia “każdy swego”

#### Wymagania edukacyjne z zakresu Mini piłki nożnej

## Klasa IV

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-prowadzić piłkę w dwójkach wew.częścią stopy

-prowadzić piłkę NP i NL z mijaniem przeszkód w różnym tempie

-przyjąć piłkę stopą(gaszenie)

-uderzyć piłkę nogą wew. i zew. podbiciem

-wykonać strzał do bramki

-wykonać wyrzut piłki z linii bocznej z miejsc

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-wykorzystać poznane elementy techniki siatkowej w grze 1x1, 2x2, 3x3, 4x4

-przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej

-uczestniczyć w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowanie za wspólną grę

## Klasa V

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-żonglować piłkę stopą i udem NP i NL

-podawać i przyjmować piłkę wew. Częścią stopy

-przyjąć piłkę (gaszenie stopą)

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-Podawać i przyjmować piłkę w dwójkach

-strzelić piłką do bramki wew podbiciem

## Klasa VI

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-prowadzić piłkę NP. i NL z omijaniem przeszkód (slalom) w określonym czasie

-prowadzić piłkę w dwójkach NP. i NL

**Poziom pełny**

Uczeń potrafi:

-wykorzystać poznane elementy techniczne w grze

##### Sporty zimowe

# Klasa IV

# Poziom podstawowy

Uczeń potrafi:

-bezpiecznie bawić się na śniegu

-prawidłowo dostosować ubiór do warunków atmosferycznych i rodzaju zajęć

# Poziom pełny

Uczeń potrafi:

-wybrać bezpieczne miejsca zabaw na śniegu