

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
**niezbędne do otrzymania śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych**  
**uczniów klasy V**

Wymaga się, aby uczeń:

1. uczestniczył w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafił właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełnił rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśniał zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśniał, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawiał znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikował swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planował sposoby rozwoju oraz miał świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazywał umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazywał kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracował w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywował innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

konieczne (ocena dopuszczająca)	podstawowe (ocena dostateczna)	rozszerzające (ocena dobra)	dopełniające (ocena bardzo dobra)	wykraczające (ocena celująca)
<b>ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA</b>				
<b>1. w zakresie wiedzy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie co to wytrzymałość;</li> <li>• wie co to siła i gibkość;</li> </ul> <b>2. zakresie umiejętności:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę</li> </ul>	<b>3. w zakresie wiedzy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna kryteria oceny wytrzymałości;</li> <li>• zna kryteria oceny siły i gibkości;</li> </ul> <b>4. zakresie umiejętności:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje próby sprawnościowe</li> </ul>	<b>1. w zakresie wiedzy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna kryteria oceny wytrzymałości;</li> <li>• zna kryteria oceny siły i gibkości;</li> <li>• wskazuje główne grupy mięśniowe odpowiedzialne za</li> </ul>	<b>1. w zakresie wiedzy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> <li>• wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do</li> </ul>	<b>1. w zakresie wiedzy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> <li>• wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do</li> </ul>

<p>i gibkość;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe po instrukcji nauczyciela;</li> <li>demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne po instrukcji nauczyciela.</li> </ul>	<p>pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe po instrukcji nauczyciela;</li> <li>demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne po instrukcji nauczyciela.</li> </ul>	<p>prawidłową postawę ciała.</p> <p><b>2. w zakresie umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość;</li> <li>demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe;</li> <li>demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne.</li> </ul>	<p>wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje główne grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</li> </ul> <p><b>2. w zakresie umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość;</li> <li>demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe;</li> <li>demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne.</li> </ul>	<p>wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</li> </ul> <p><b>2. w zakresie umiejętności:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</li> <li>demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;</li> <li>demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</li> </ul>
--	--	--	--	---

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

<p><b>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia 3 zasad przepisów gier zespołowych;</li> <li>wymienia 2 zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia 3-5 zasad przepisów gier zespołowych;</li> <li>wymienia 2-3 zasady wybranej gry</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia podstawowe przepisy wybranych gier zespołowych;</li> <li>opisuje główne</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</li> <li>opisuje główne</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</li> <li>opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej</li> </ul>
---	---	---	--	--

<p>europejskiego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>definiuje pojęcie rozgrzewki;</li> <li>rozumie ideę ruchu olimpijskiego.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</li> <li>uczestniczy w minigrach;</li> <li>uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>wykonuje przewrót w przód lub przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. przerzut bokiem);</li> <li>wykonuje dowolny naskok na przyrząd z asekuracją;</li> <li>wykonuje proste kroki</li> </ul>	<p>rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozpoznaje podstawowe taktyki w wybranych grach zespołowych;</li> <li>definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</li> <li>rozumie ideę ruchu olimpijskiego.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą kierunku, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</li> <li>uczestniczy w minigrach;</li> <li>uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> </ul>	<p>zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje podstawowe zasady taktyki w wybranych grach zespołowych;</li> <li>definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</li> <li>rozumie i opisuje ideę ruchu olimpijskiego.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą kierunku, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</li> <li>uczestniczy w minigrach oraz</li> <li>uczestniczy w grze</li> </ul>	<p>zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje podstawowe zasady taktyki w wybranych grach zespołowych;</li> <li>wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku;</li> <li>definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</li> <li>rozumie i opisuje ideę ruchu olimpijskiego.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</li> <li>uczestniczy w minigrach</li> </ul>	<p>z innego kraju europejskiego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</li> <li>wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);</li> <li>definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</li> <li>rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej</li> </ul>
---	--	---	---	--

<p>i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pokonuje marszobiegiem trasę biegu terenowego;</li> <li>• wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>• wykonuje rzut małą piłką z miejsca lub rozbiegu;</li> <li>• wykonuje skok w dal oraz skoki przez przeszkody;</li> <li>• przeprowadza fragment rozgrzewki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje przewrót w przód oraz przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>• wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. przerzut bokiem);</li> <li>• wykonuje dowolny naskok na przyrząd z asekuracją;</li> <li>• wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>• pokonuje marszobiegiem trasę biegu terenowego;</li> <li>• wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>• wykonuje rzut małą piłką z miejsca lub rozbiegu;</li> <li>• wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</li> <li>• przeprowadza fragment rozgrzewki.</li> </ul>	<p>rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje przewrót w przód oraz przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>• wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub przerzut bokiem);</li> <li>• wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>• wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>• pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>• wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>• wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>• wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</li> <li>• przeprowadza fragment rozgrzewki.</li> </ul>	<p>oraz grach uproszczonych;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>• organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> <li>• wykonuje przewrót w przód oraz przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>• wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub przerzut bokiem);</li> <li>• wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych;</li> <li>• wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>• wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>• pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>• wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>• wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>• wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</li> <li>• przeprowadza fragment</li> </ul>	<p>odległości, rzut i chwyt ringo;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</li> <li>• uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>• organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> <li>• wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>• wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>• wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</li> <li>• wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>• wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>• wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>• wykonuje bieg krótki ze startu niskiego z bloków</li> </ul>
---	--	--	--	---

			rozgrzewki.	startowych; <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</li> <li>przeprowadza fragment rozgrzewki.</li> </ul>
--	--	--	-------------	---

### BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie, że należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>Zna numer alarmowy;</li> <li>Po instrukcji wie jak korzystać ze sprzętu sportowego;</li> <li>wie jak bezpiecznie zachować się nad wodą i w górach.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje zasady samoasekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> <li>przy pomocy nauczyciela wykonuje wybrane elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).</li> </ul>	<p><b>3. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie, że należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>Zna numer alarmowy;</li> <li>zna co najmniej 2 zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>wie jak bezpiecznie zachować się nad wodą i w górach.</li> </ul> <p><b>4. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje zasady samoasekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> <li>wykonuje wybrane</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie, że należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>omawia sposób postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>zna co najmniej 3 zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>wie jak bezpiecznie zachować się nad wodą i w górach w różnych porach roku.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje zasady samoasekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>wymienia kilka zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>omawia wybraną zasadę bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> </ul>
--	--	--	---	--

	elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> <li>• wykonuje wybrane elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje wybrane elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).</li> </ul>
--	---	--	--	--

## EDUKACJA ZDROWOTNA

<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie co to zdrowie;</li> <li>• zna zasady hartowania organizmu;</li> <li>• zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała;</li> <li>• wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym;</li> <li>• podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie co to zdrowie;</li> <li>• zna zasady hartowania organizmu;</li> <li>• wymienia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</li> <li>• wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym;</li> <li>• podejmuje aktywność fizyczną w różnych</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia pojęcie zdrowia;</li> <li>• zna zasady i metody hartowania organizmu;</li> <li>• wymienia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> <li>• zna zasady aktywnego wypoczynku</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</li> <li>• wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia pojęcie zdrowia;</li> <li>• wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</li> <li>• omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> <li>• omawia zasady aktywnego wypoczynku</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</li> <li>• wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</li> <li>• podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach</li> </ul>	<p><b>1. W zakresie wiedzy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia pojęcie zdrowia;</li> <li>• opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</li> <li>• wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</li> <li>• omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> <li>• omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).</li> </ul> <p><b>2. W zakresie umiejętności.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</li> <li>• wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o</li> </ul>
---	--	---	--	---

	warunkach atmosferycznych.	relaksacyjnym; • podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	atmosferycznych.	charakterze relaksacyjnym; • podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
--	----------------------------	---	------------------	---