

# Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego

*Pogrubioną czcionką zaznaczono treści podstawy programowej.*

## Klasa IV

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

## Obszar 2. Aktywność fizyczna

### Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie;</li><li>- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;</li><li>- <b>opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</b></li><li>- <b>opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</b></li><li>- <b>rozdzieli pojęcia „technika” i „taktyka”;</b></li><li>- <b>wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</b></li><li>- <b>wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozdzieli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;</b></li><li>- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;</li><li>- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;</li><li>- wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych;</li><li>- wymienia zasady bezpieczeństwa podczas gry w unihokeja.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</b></li><li>- <b>uczestniczy w minigrach;</b></li><li>- <b>organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</b></li><li>- <b>uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</b></li><li>- wykonuje: zagrywkę i odbicia w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicia lotki;</li><li>- wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu;</li><li>- <b>wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</b></li><li>- <b>wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, opierając się na własnej ekspresji ruchowej;</b></li><li>- <b>wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego i niskiego;</b></li><li>- <b>ćwiczy marszobieg w terenie;</b></li><li>- <b>wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem oraz skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;</b></li><li>- organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową.</li></ul>

### Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

#### Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;</li><li>- opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty;</li><li>- <b>zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</b></li><li>- <b>opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</b></li><li>- <b>wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</b></li><li>- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;</li><li>- wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;</li><li>- właściwie dobiera strój do panującej pogody;</li><li>- <b>respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</b></li><li>- <b>wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</b></li><li>- <b>posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</b></li><li>- <b>wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</b></li></ul>

### Obszar 4. Edukacja zdrowotna

#### Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</b></li><li>- <b>umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizyczne;</b></li><li>- <b>zna zasady zdrowego odżywiania;</b></li><li>- <b>umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</b></li><li>- omawia zasady aktywnego wypoczynku;</li><li>- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;</li><li>- wyjaśnia, dlaczego należy wietrzyć klasę.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży;</b></li><li>- <b>przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</b></li><li>- demonstruje innym uczniom prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce szkolnej;</li><li>- dobiera odpowiednie do pory roku obuwie i strój.</li></ul>

## Klasy V- VI

<b>Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b>	
<b>Wymagania szczegółowe</b>	
<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- wyjaśnia pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość;</li><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 wybranej próby testowej; (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</li><li>- omawia technikę biegu, skoku i rzutu;</li><li>- wyjaśnia, na czym polega prawidłowy rozwój fizyczny.</li></ul>	<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><li>- prawidłowo wykonuje start niski i wysoki;</li><li>- prawidłowo rozkłada siłę podczas biegów długich;</li><li>- wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.</li></ul>

<b>Obszar 2. Aktywność fizyczna</b>	
<b>Wymagania szczegółowe</b>	
<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- wyjaśnia rolę współpracy w zespołowych grach sportowych;</li><li>- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</li><li>- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li><li>- opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- wykonuje podczas gry: kozłowanie piłką 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 odległości, rzut i chwyt ringo;</li></ul>

- **wymienia rekomendowane aktywności fizyczne dla swojej grupy wiekowej (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);**
- **umie wyjaśnić pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady;**
- **rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;**
- wymienia przykłady znanych klubów sportowych w Polsce;
- omawia technikę wykonania podstawowych elementów gier sportowych i rekreacyjnych;
- omawia rekreacyjne walory wybranych zespołowych gier sportowych;
- zna podstawową terminologię gimnastyczną;
- wyjaśnia, dlaczego należy asekurować kolegę podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych;
- wyjaśnia, jak należy ułożyć ręce i nogi podczas przewrotu w przód i w tył;
- wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed właściwą pracą mięśniową;
- opisuje technikę wykonania skoku przez przyrząd gimnastyczny.

- stosuje w grze: przyjęcie, prowadzenie i strzał wewnętrzną częścią stopy, zwody z piłką i bez, uderzenie piłki prostym podbiciem, zagrywkę rotacyjną, odbicia forhendowe i bekhendowe w tenisie stołowym, grę deblową w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem ze zmianą tempa i kierunku, strzały na bramkę z różnych pozycji w unihokeju, zagrywkę kółkiem do ringo, zagrywkę i odbicia lotki przez siatkę;
- wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu;
- **uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;**
- **uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;**
- **organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;**
- **wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;**
- **wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);**
- **wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;**
- **wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;**
- **wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;**
- **wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;**
- **wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;**
- **wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;**
- **wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkodę;**
- **prowadzi rozgrzewkę.**

### Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

#### Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>- wyjaśnia, jak bezpiecznie zorganizować sobie czas wolny;</li><li>- wyjaśnia rolę asekuracji w czasie wykonywania różnych ćwiczeń;</li><li>- <b>wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</b></li><li>- <b>omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</b></li><li>- <b>wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</b></li><li>- <b>omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;</b></li><li>- omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji ślizgawki;</li><li>- omawia sposoby ochrony przed kleszczami podczas aktywności fizycznej w parku i w lesie.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie;</li><li>- <b>stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</b></li><li>- <b>korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</b></li><li>- <b>wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);</b></li><li>- bezpiecznie gra w unihokeja.</li><li>- bezpiecznie korzysta z dróg publicznych jako pieszy i rowerzysta.</li></ul>

### Obszar 4. Edukacja zdrowotna

#### Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>- wyjaśnia zależność pomiędzy wagą ciała a zdrowiem;</li><li>- wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia fizycznego i psychicznego;</li><li>- <b>wyjaśnia pojęcie zdrowia;</b></li><li>- <b>opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</b></li><li>- <b>wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</b></li><li>- <b>omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>wykonuje ćwiczenia wyrabiające nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</b></li><li>- <b>wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</b></li><li>- <b>podejmuje aktywność fizyczną niezależnie od panujących warunków atmosferycznych;</b></li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendowanymi aktywnościami fizycznymi dla swojej grupy wiekowej (np. WHO lub UE);</b></li> <li>- wymienia zagrożenia występujące podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym i na drodze publicznej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje odpowiednią technikę relaksacyjną po całodziejnej nauce w szkole;</li> <li>- ubiera się odpowiednio do pory roku;</li> <li>- wykonuje ćwiczenia korekcyjne w czasie wolnym.</li> </ul>
--	---

## Klasy VII- VIII

<b>Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b>	
<b>Wymagania szczegółowe</b>	
<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej;</li> <li>- <b>wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</b></li> <li>- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</li> <li>- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>dokonyje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</b></li> <li>- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;</li> <li>- <b>ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;</b></li> <li>- <b>demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</b></li> <li>- <b>demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;</b></li> <li>- dokonuje samooceny sprawności fizycznej;</li> <li>- wybiera odpowiedni sposób na pokonywanie przeszkód naturalnych podczas biegów i marszobiegów w terenie;</li> <li>- ocenia postawę ciała kolegi.</li> </ul>

## Obszar 2. Aktywność fizyczna

### Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>- opisuje technikę wykonania poszczególnych elementów gier zespołowych;</li><li>- opisuje technikę wykonania konkretnych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, piramid dwójkowych i trójkowych;</li><li>- wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej;</li><li>- <b>omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</b></li><li>- <b>wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</b></li><li>- <b>wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</b></li><li>- <b>charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę, nordic walking);</b></li><li>- <b>opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</b></li><li>- <b>wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</b></li><li>- wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale;</li><li>- wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich;</li><li>- omawia atak pozycyjny i atak szybki;</li><li>- omawia obronę strefową i „każdy swego”;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>stosuje techniczne i taktyczne elementy gier – w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</b></li><li>- stosuje w grach zespołowych: stałe fragmenty gry, atak pozycyjny i szybki, obronę strefową, zagrywkę górną (tenisową);</li><li>- stosuje technikę i taktykę w grach sportowych i rekreacyjnych;</li><li>- uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej tenisa stołowego i kometki;</li><li>- <b>uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia;</b></li><li>- <b>planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</b></li><li>- <b>uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy;</b></li><li>- <b>wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</b></li><li>- <b>planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</b></li><li>- <b>opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</b></li></ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację;</li> <li>- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</li> <li>- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</li> <li>- diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</li> <li>- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ul>
---	---

<b>Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>	
<b>Wymagania szczegółowe</b>	
<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;</li> <li>- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</li> <li>- omawia poszczególne etapy „Łańcucha przeżycia”;</li> <li>- wyjaśnia, jak powinna przebiegać resuscytacja krążeniowo-oddechowa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</li> <li>- potrafi odpowiednio reagować na wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych;</li> <li>- potrafi sprawdzić i w razie potrzeby               <ul style="list-style-type: none"> <li>- udrożnić drogi oddechowe, ułożyć w pozycji bocznej i przystąpić do udzielania pomocy;</li> </ul> </li> <li>- potrafi udzielić pierwszej pomocy poza szkołą;</li> <li>- wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową.</li> </ul>

## Obszar 4. Edukacja zdrowotna

### Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>- wymienia negatywne skutki stosowania dopalaczy i napojów energetyzujących;</li><li>- omawia profilaktykę przeciw grypową;</li><li>- <b>wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</b></li><li>- <b>omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</b></li><li>- <b>omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</b></li><li>- <b>wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</b></li><li>- <b>wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>opracowuje rozkład dnia, uwzględniając właściwe proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;</b></li><li>- <b>dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</b></li><li>- <b>umie pokazać, jak w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze;</b></li><li>- oblicza wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI i dokonuje jego oceny;</li><li>- potrafi ułożyć zdrowy jadłospis dla siebie i swoich bliskich;</li><li>- potrafi zabezpieczyć się przed grypą.</li></ul>

## 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 odmiernej 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).