

Wychowanie fizyczne – klasa V - VI		
Uczeń rozumie co to jest rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.	U	JNU
Potrafię wskazać grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.		
Potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela potrafię interpretować uzyskane wyniki;		
Potrafię zademonstrować ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;		
Potrafię zademonstrować ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.		
Aktywność fizyczna.	U	JNU
Wymieniam podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;		
Znam zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;		
Znam podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;		
Potrafię wymienić rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);		
Rozumiem ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego		
Potrafię wykonać i zastosować w grze szkolnej: 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, Potrafię rozegrać „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;		
Uczestniczę w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;		
Uczestniczę w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;		

Potrafię zorganizować w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;		
Potrafię wykonać przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;		
Potrafię wykonać wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);		
Potrafię wykonać układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;		
Potrafię wykonać dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;		
Potrafię wykonać proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;		
Potrafię wybierać i pokonać trasę biegu terenowego;		
Potrafię wykonać bieg krótki ze startu niskiego;		
Potrafię wykonać rzut małą piłką z rozbiegu;		
Potrafię wykonać skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;		
Potrafię wykonać proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;		
Potrafię wykonać skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;		
Potrafię przeprowadzić fragment rozgrzewki;		
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.	U	JNU
Przestrzegam ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;		
Omawiam sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;		
Wymieniam zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;		
Omawiam zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.		

Znam zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;		
Potrafię bezpiecznie korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych;		
Znam elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).		
Edukacja zdrowotna.	U	JNU
Znam zasady i metody hartowania organizmu;		
Znam sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą, podejmuję aktywności w różnych warunkach atmosferycznych;		
Znam zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).		
Poprawnie wykonuję ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;		
Potrafię wykonać ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;		