

1. wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
2. opisuje europejskiego;
3. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony zespołowych;
4. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
5. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
6. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. 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 zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju i ataku w wybranych grach 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;
2. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
3. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
4. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
5. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
6. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
7. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
8. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
9. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
10. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
11. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
12. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
13. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
14. przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;