

2. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
3. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
4. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
3. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia pojęcie zdrowia;
2. opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
4. omawia temperaturę;
5. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
2. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
3. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

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 ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;