

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne,
- wykonuje ćwiczenia gibkościowe (samodzielnie i w parach),
- wykonuje ćwiczenia kształtujące równowagę i koordynację,
- zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę,
- zna zasady rozgrzewki, przeprowadza ją w grupie.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna przepisy i posługuje się właściwym nazewnictwem gier zespołowych i rekreacyjnych,
- potrafi w grach zespołowych: koszykówka – poruszać się w obronie i ataku, kozłować, podawać, rzucać do kosza, piłka nożna – prowadzić piłkę, podawać, strzelać, bronić, piłka ręczna – kozłować, podawać, rzucać do bramki, bronić, siatkówka – przyjmować postawę, odbijać, rozgrywać, zagrywać i brać udział w uproszczonej grze,
- uczestniczy w co najmniej dwóch dodatkowych grach zespołowych (w zależności od tradycji i warunków szkoły),
- organizuje w grupie rówieśniczej grę sportową lub rekreacyjną, pełni rolę sędziego.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- wykonuje bieg przez przeszkody,
- wykonuje marszobiegi i biegi terenowe na wyznaczonym dystansie,
- wykonuje rzut lub pchnięcie lekkim przyborem z rozbiegu,
- uczestniczy w sztafecie z przekazywaniem pałeczki,
- wykonuje skok w dal i wzwyż z krótkiego rozbiegu,
- uczestniczy w zabawach i grach rozwijających szybkość, wytrzymałość i siłę.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- wykonuje podstawowe kroki i figury wybranych tańców tradycyjnych i nowoczesnych,
- odtwarza prosty układ choreograficzny.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe, rozciągające i relaksacyjne,
- omawia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego i redukcji stresu.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawności fizycznej (szybkość, siła, wytrzymałość, gibkość, koordynacja),

- potrafi interpretować wyniki testów z pomocą nauczyciela,
- zna podstawowe wskaźniki zdrowotne (tętno, wydolność) i potrafi je mierzyć.
- Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się do zajęć (strój, rozgrzewka, wybór miejsca),
- zna zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie,
- omawia sposoby reagowania przy urazach i kontuzjach,
- zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach, w lesie,
- wykonuje podstawowe elementy samoasekuracji.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna ideę olimpizmu i zasadę fair play,
- stosuje zasady fair play w rywalizacji sportowej,
- okazuje szacunek wobec przeciwników, sędziów, współuczestników,
- współpracuje w grupie, potrafi komunikować się i pełnić różne role (zawodnik, sędzia, kibic),
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- radzi sobie z emocjami w sytuacji wygranej i przegranej,
- potrafi rozwiązywać konflikty bez przemocy,
- wspiera innych, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie przez aktywność ruchową.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VI

Dział / Wymagania	Ocena 6 celująca	Ocena 5 bardzo dobra	Ocena 4 dobra	Ocena 3 dostateczna	Ocena 2 dopuszczająca	Ocena 1 niedostateczna
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, mięśnie posturalne, gibkość, rozgrzewka)	Wykonuje ćwiczenia prowadzi całą rozgrzewkę, potrafi wyjaśnić rolę grup mięśniowych.	Wykonuje poprawnie wszystkie wymagane ćwiczenia, potrafi przeprowadzić część rozgrzewki.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami, poprawia je po uwagach.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia, wymaga częstego wsparcia.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia z pomocą.	Nie wykonuje ćwiczeń, stwarza zagrożenie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna przepisy wielu gier, pełni różne role (zawodnik, kapitan, sędzia), organizuje gry.	Zna i stosuje przepisy gier zespołowych, poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, często wymaga przypominania zasad.	Bierny udział, wykonuje tylko najprostsze działania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.

Lekkoatletyka (bieg, przeszkody, marszobiegi, sztafety, skoki, rzuty)	Chętnie podejmuje dodatkowe zadania (np. dłuższe biegi), analizuje i doskonali technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, skoki, rzuty i sztafety.	Wykonuje ćwiczenia z błędami, ale z zaangażowaniem.	Wykonuje podstawowe zadania z pomocą nauczyciela.	Wykonuje najprostsze ćwiczenia w minimalnym zakresie.	Odmawia wykonania ćwiczeń.
Taniec	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny, łączy różne style.	Poprawnie wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje fragmenty układu z pomocą nauczyciela.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.
Relaksacja i odprężenie	Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich wpływ na zdrowie.	Wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia przy wsparciu.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niedokładnie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, interpretuje wyniki, wyciąga wnioski. Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej	Wykonuje testy sprawnościowe i omawia je z pomocą nauczyciela. Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki. Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej	Podejmuje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje jedynie najprostsze elementy testów.	Nie podejmuje prób wykonania testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi reagować w sytuacjach urazów.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie.	Zna zasady, ale czasem ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, motywuje innych, organizuje gry i zawody, prezentuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, przestrzega fair play, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play.	Uczestniczy biernie, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, przejawia br	