

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ 2024/2025

Cele kształcenia – wymagania ogólne

I Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

II Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

III Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

IV Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

ZAŁOŻENIA OGÓLNE

ZAJĘCIA NA BASENIE SĄ INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustaleniu oceny śródrocznej/końcoworocznej uwzględnia się przede wszystkim:

1. Przygotowanie ucznia do zajęć wychowania fizycznego (biała koszulka, spodenki, spodnie dresowe, buty sportowe, itp.)
2. Zaangażowanie ucznia w przebieg lekcji.
3. Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
4. Stosunek do partnera i przeciwnika.
5. Stosunek do własnego ciała.
6. Systematyczny, aktywny udział w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. **Aby mieć MISTRZA trzeba spełnić pozostałe wymagania, adekwatnie - pozostałe poziomy.**
8. **Indywidualny postęp każdego ucznia.**

Klasy 6

DZIAŁ	POZIOM WYMAGAŃ				
	Z POMOCĄ	PRAWIE POTRAFIĘ	POTRAFIĘ	BEZ PROBLEMU	JESTEM MISTRZEM
PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 6 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 5 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 4 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 3 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 1 raz w semestrze
ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	Uczeń: - wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do testu Coopera - podejmuje próby	Uczeń: - demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe z partnerem	Uczeń: - wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej - demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie	Uczeń: - demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonane indywidualnie i z partnerem	Uczeń: - wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała

	<p>sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość</p>	<p>- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki</p>	<p>posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie i z partnerem</p>	<p>- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej</p>	
<p>AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</p>	<p>Uczeń: - wymienia zasady wybranej przez siebie gry zespołowej - podejmuje próby kożłowania piłki w ruchu - podaje piłki oburącz - podejmuje próby rzutu piłki do kosza z marszu po kożłowaniu</p>	<p>Uczeń: - odbija piłkę oburącz sposobem dolnym i górnym - kożłuje piłkę w ruchu - prowadzi piłkę nogą - podaje piłkę oburącz i jednorącz w ruchu - rzuca piłkę do kosza z truchtu po kożłowaniu</p>	<p>Uczeń: - wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych - opisuje zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych - wyjaśnia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (WHO lub Unii Europejskiej)</p>	<p>Uczeń: - opisuje zasady wybranej gry pochodzącej z innego kraju - wyjaśnia i opisuje ideę starożytnego ruchu olimpijskiego - wykonuje i stosuje w grze kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku - wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości - wykonuje i stosuje w grze prowadzenie piłki</p>	<p>Uczeń: - sędziuje gry zespołowe w swojej grupie ćwiczebnej - wykonuje i stosuje w grze rozegranie piłki siatkowej „na trzy” - uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych lub zawodach sportowych - wykonuje wszystkie testy sprawnościowe</p>

	<p>- wykonuje rzut piłki do bramki z miejsca</p> <p>- wykonuje rzut ringo</p> <p>- podejmuje próbę wykonania przewrotu w przód z przysiadu</p> <p>- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją</p> <p>- w marszu pokonuje wyznaczoną trasę biegową</p> <p>- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego</p> <p>- podejmuje próbę rzutu małą piłką z miejsca</p> <p>- wykonuje skok w dal</p> <p>- podejmuje próbę skoków przez przeszkody</p>	<p>- wykonuje rzuty i strzały do bramki w ruchu</p> <p>- wykonuje zagrywkę</p> <p>- uczestniczy w grach uproszczonych, mini- grach</p> <p>- wykonuje przewrót w przód z marszu</p> <p>- pokonuje trasę biegową w marszu i biegu</p> <p>- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu</p> <p>- wykonuje skok w dal po rozbiegu</p> <p>- wykonuje skoki przez przeszkody</p>	<p>- wyjaśnia pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady</p> <p>- koźtuje piłkę ze zmianą tempa</p> <p>- prowadzi piłkę nogą ze zmianą tempa i kierunku</p> <p>- rzuca piłkę do kosza z biegu po koźtowaniu</p> <p>- wykonuje rzut i chwyt ringo</p> <p>- uczestniczy w mini – grach, grach szkolnych, uproszczonych</p> <p>- uczestniczy w grze pochodzącej z innego kraju europejskiego</p> <p>- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu</p> <p>- z asekuracją wykonuje stanie na rękach lub głowie, przerzut bokiem</p> <p>- z pomocą wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych</p>	<p>nogą ze zmianą tempa i kierunku</p> <p>- wykonuje i stosuje w grze podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu</p> <p>- wykonuje rzut do kosza po dwutakcie</p> <p>- wykonuje i stosuje w grze rzut i strzał do bramki w ruchu</p> <p>- organizuje wybraną grę sportową lub rekreacyjną w swojej grupie ćwiczebnej</p> <p>- wykonuje stanie na rękach lub głowie przy ścianie, przerzut bokiem</p> <p>- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych</p> <p>- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych</p>	
--	---	---	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - wybiera i pokonuje trasę biegu - przeprowadza fragment rozgrzewki 		
BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego i urządzeń sportowych - wymienia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia (podaje numer alarmowy) 	<ul style="list-style-type: none"> - z pomocą nauczyciela stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku - wymienia i korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego i urządzeń sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje elementy samoobrony - stosuje zasady asekuracji podczas zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia - udziela pierwszej pomocy, zabezpiecza miejsce zdarzenia, wymienia zasady ewakuacji)
EDUKACJA ZDROWOTNA	<ul style="list-style-type: none"> - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą - wykonuje ćwiczenia oddechowe o 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (WHO, UE) 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia zasady i metody hartowania organizmu - wyjaśnia pojęcie zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje pozytywne mierniki zdrowia

	charakterze relaksacyjnym			- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym - podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	- wyjaśnia i stosuje zasady kulturalnego kibicowania (kulturalna postawa, używa powszechnie przyjętego za właściwe słownictwa) - uznaje wyniki rywalizacji sportowej nawet gdy nie są one korzystne dla swojego zespołu	- wyjaśnia i stosuje zasady kulturalnego kibicowania (docenia umiejętności sportowe wszystkich drużyn) - dostrzega i podejmuje próby pracy nad słabymi stronami własnej osobowości	- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika , stosuje zasady „czystej gry” - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię	- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych (wymienia mocne i słabe strony nad którymi należy popracować) - wymienia zasady dobrych relacji z innymi osobami	- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej u specjalnych potrzebach edukacyjnych - jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych