

## WYMAGANIA EDUKACYJNE ZWYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA VI

| Ocena        | Wymagania edukacyjne   |
|--------------|--|
| celująca     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</li> <li>2.opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>3.wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);</li> <li>4.uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</li> <li>5.uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>6.organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> <li>7.wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>8.wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</li> <li>9.wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>10.wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>11.wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>12.omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku;</li> <li>13.podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. WHO lub UE).</li> <li>14. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>15.rganizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> <li>16.wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;</li> <li>17.wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>18.wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</li> <li>19.wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>20.wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>21.wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>22.wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>23.wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>24. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).</li> <li>25. .definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</li> </ol> |
| bardzo dobra | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>2.wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);</li> <li>3.uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</li> <li>4.uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>5.organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> </ol>   |

|       |   |
|-------|---|
|       | <p>6.wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył<br/> 7.wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);<br/> 8.wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;<br/> 9.wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;<br/> 10.wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;<br/> 11.wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;<br/> 12.opisuje pozytywne mierniki zdrowia;<br/> 13.omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);<br/> 14.podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.<br/> 15. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej<br/> 16. opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;<br/> 17. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.<br/> 18. wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;<br/> 19. .wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych<br/> 20. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).</p>   |
| dobra | <p>1.wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); 2.wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);<br/> 3.wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;<br/> 4.demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;<br/> 5.demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.<br/> 6.wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;<br/> 7.opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;<br/> 8.wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);<br/> 9.definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;<br/> 10.wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;<br/> 11..opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;<br/> 12.wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);<br/> 13.definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;<br/> 14.uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;<br/> uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> |

|               |  |
|---------------|--|
|               | <p>15.rganizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</p> <p>16.wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;</p> <p>17.wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</p> <p>18.wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</p> <p>19.wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</p> <p>20.wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</p> <p>21.wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</p> <p>22.wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>23.wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</p> <p>24.przeprowadza fragment rozgrzewki.</p> <p>25.omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>26.wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>27.opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</p> <p>28.wymienia zasady i metody hartowania organizmu; .omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>29omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).</p>  |
| dostateczna   | <p>1.wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</p> <p>2.wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</p> <p>3.demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p> <p>4.demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</p> <p>5.definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</p> <p>6.uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</p> <p>7.wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>8.wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</p> <p>9.przeprowadza fragment rozgrzewki.</p> <p>10.omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>11.wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>12.omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku</p> <p>13.stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</p> <p>14. wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 1</p> <p>15 omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>16.wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</p> <p>17.wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym</p> |
| dopuszczająca | <p>1.wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>2.wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</p> <p>3.wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;</p> <p>4.demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;</p> <p>5.demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;</p> <p>6.definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</p> <p>7.uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</p> <p>8.wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>9.omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku</p> <p>10.wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</p> <p>11.przeprowadza fragment rozgrzewki.</p> <p>12.omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>13.wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>14.stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</p> <p>15.wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</p> <p>16.omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturę.</p> |
|--|--|

Ocenianiu podlegają:

Umiejętności i wiadomości: 4 sprawdziany praktyczne, 1 rozgrzewka, postawa obejmująca przygotowanie do zajęć oraz zaangażowanie ucznia.

2. Poprawa ocen: uczeń ma możliwość poprawy każdej oceny. Poprawy dokonuje w ciągu dwóch tygodni od terminu sprawdzianu praktycznego. w dzienniku lekcyjnym nauczyciel wpisuje ocenę z poprawy

3. Ocena roczna jest wystawiana na podstawie wszystkich ocen, jakie uczeń uzyskał w podanych obszarach.