***OCZEKIWANIA EDUKACYJNE***

***Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KL. 6***

**Podstawą oceny są wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się**

**z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału**

**ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę**

**na rzecz kultury fizycznej.**

Uczeń jest obowiązany nosić na zajęcia zmienny strój sportowy:

Biała koszulka, spodenki gimnastyczne ciemne (czerwone, niebieskie, granatowe), obuwie sportowe, wiązane na jasnej podeszwie. Strój ma być czysty i zmienny tzn. uczeń nie ćwiczy w stroju (koszulka, spodenki) w którym przyszedł do szkoły, nawet jeżeli jest sportowy. Włosy związane, biżuteria, zegarki, okulary ściągnięte!

*.*

**klasa 6**

Po wakacjach. Bezpiecznie w szkole i na drodze  
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych  
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń  
Co potrafię?  
Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych:  
- bieg wahadłowy 4 x 10 m, bieg po kopercie  
- bieg dłuższy, test Coopera  
- siła mm brzucha oraz gibkość kręgosłupa  
- ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności  
Współzawodnictwo i współpraca. Czysta, uczciwa sportowa walka  
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem  
- pokonuje trasę biegu terenowego  
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu  
Waga i wzrost. Jak się rozwijam?  
- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego

Lekkoatletyka  
- wykonuje bieg krótki na 60 m  
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy/belki lub skok (przez przeszkody) wzwyż techniką naturalną  
Ja i moja drużyna. Minigry sportowe – piłka ręczna i koszykówka  
- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: kozłowanie piłki w ruchu, ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu, po kozłowaniu, rzut piłki do bramki z biegu, rozegranie ”na trzy”  
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia  
- potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica  
*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

Gimnastyka  
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu  
- wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne –> stanie na rękach lub na głowie z asekuracją  
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny  
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez  
***\*****prawidłowe ułożenie głowy, rr, nn*Ruch i muzyka  
- wykonuje proste kroki i figury wybranych tańców regionalnych i nowoczesnych  
Na śniegu i lodzie  
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych  
Współpraca i współdziałanie w zespole. Minigry sportowe – piłka siatkowa  
- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości  
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia  
- potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w mini grach zespołowych  
*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*Piłka nożna.  
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne  
Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic

-wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne: prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, strzał piłki do bramki w ruchu, rozegranie „na trzy”  
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

Gimnastyka  
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności  
- wykonuje przewrót w przód i w tył  
- potrafi przygotować i przeprowadzić zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych oraz gimnastyki porannej  
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze  
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności

Co potrafię? Ocena rozwoju i sprawności fizycznej  
Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych: - rzut piłką lekarską w przód – 2 kg, w tył – 3 kg  
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności

Sportowa rywalizacja  
- bieg krótki ze startu niskiego  
- wykonuje skok w dal z miejsca  
Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek  
- wykonuje i stosuje w grze rzut i chwyt ringo  
- podejmuje aktywność w różnych warunkach atmosferycznych  
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną

**STANDARDY OCZEKIWAŃ - W ZAKRESIE WIEDZY UCZEŃ:**

- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady  
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego  
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego  
- zna zasady bezpiecznego organizowania i uczestnictwa w różnorodnych zajęciach ruchowych  
- wie, jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego  
- wymienia kryteria oceny wytrzymałości do wybranej próby testowej (test Coopera)  
- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej  
- z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej  
- wskazuje grupy mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała  
- zna sposoby rozłożenia sił w trakcie dłuższego wysiłku  
-opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego  
- wyjaśnia pojęcie zdrowia, opisuje pozytywne mierniki zdrowia  
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady  
- potrafi przygotować rozgrzewkę odpowiednio do planowanej aktywności fizycznej  
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach zimą  
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu  
- omawia sposoby ochrony przed niską temperaturą  
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej  
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ  
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

- wie, jak zorganizować rozgrywki w piłce sitkowej na poziomie międzyklasowym i szkolnym  
- zna podstawowe przepisy w stopniu pozwalającym na udział w grze w roli zawodnika i sędziego  
- zna elementy techniki piłki nożnej, potrafi skutecznie realizować założenia taktyczne ustalone przez trenera  
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych  
- zna największe osiągnięcia polskich sportowców

**STANDARDY OCZEKIWAŃ - W ZAKRESIE POSTAW UCZEŃ:**

- podporządkowuje się przepisom i regułom działania  
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej  
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować  
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi,w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci  
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę  
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować  
-organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną  
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych  
- rozumie, że ludzie posiadają różny poziom sprawności fizycznej  
- rozumie, że swoją sprawność fizyczną można bezpiecznie poprawić jedynie przez wytrwałą pracę  
- pokonuje własne zmęczenie  
- porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku  
- uczestniczy w współzawodnictwie w biegach i skokach z zachowaniem zasad uczciwej sportowej rywalizacji  
- rozumie, że pokonanie własnych słabości jest miarą sukcesu  
- dostrzega związek zaangażowania w trening z osiąganymi wynikami  
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze)  
- zachęca innych do ćwiczeń gimnastycznych  
- prowadzi aktywny i zdrowy styl życia. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia  
- na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe, interesuje się wybraną dyscypliną sportu  
- wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu sytuacji problemowych