

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych ocen obowiązkowych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania wychowania fizycznego w klasie VI

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1. Wie co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu; 2. Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych. 3. Zna kryteria MTSF do kontroli siły mm; 4. Zna definicję zdrowia wg WHO; 5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych(rozgrzewka) 6. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy; 7. Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia 8. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne. 9. Przyjmuje prawidłowa pozycje ciała w trakcie ćwiczeń. 10. Zna regulamin sali	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wykonuje Test Coopera. 2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy 4. Zna normy dziennej aktywności fizycznej j dla swojego wieku; 5. Wymienia metody hartowania organizmu; 6. Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych; 7. Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące. 5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem.	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Wie, jak rozegrać atak szybki i wie na czym polega obrona „każdy swego”. 2. Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów. 3. Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe , siłowe, koordynacyjne i gibkość; 5. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy. 6. Wymienia niektóre mierniki zdrowia; 7. Wymienia zasady aktywnego wypoczynku UE 8. Proponuje ćwiczenia kształtujące z przyborem	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1. Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów 2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp. 3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń; 4. Stosuje w grze: -kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana prze	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF, 2. Organizuje zawody klasowe. 3. Proponuje zasady taktyczne w grze /obronie i ataku/; 4. Organizuje gry i zabawy ruchowe, mini gry i gry rekreacyjne; 5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny i taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 6. Samodzielnie prowadzi fragment lekcji. 7. Motywuje innych do aktywności fizycznej,

gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;	6.Wymienia zasady zdrowego odżywiania;	9. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą.	współwiczającego;/	8. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się,
11.Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF.	7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich	10.Wykonuje:	- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu;	9.Uzyskuje bd wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Wyniki odnoszą się do postępu.
12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego;	8.Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój.	-kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,	-rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/;	10. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć.
13. Zna zasady BHP w górach, nad wodą w różnych porach roku;	9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	-prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana prze	- podanie p. jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;	Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.
14. Wymienia zasady hartowania organizmu;	10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE.	współwiczającego;/	- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego;	
15.Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą;	11.Wymienia skutki braku higieny osobistej.	- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu;	- odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze,	
16.Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych.	12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;	-rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/;	- rozegranie piłki na trzy;	
17.Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;		- podanie piłki jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;	-zagrywka dolna z odległości 4-5m.	
18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym;		- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego;	- atak szybki i ustawia się w obronie „każdy swego”;	
19.Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu.		- odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze,	5.Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;	
20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.		-zagrywka dolna z odl. 4-5m.	6. Organizuje grę ruchową z Europy.	
			7.Wykonuje stanie na rękach	

	11. Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej 12. Wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego; 13. Wykonuje przewrót w tył. 14. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem; 15. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela; 16. Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny 17. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca 18. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 19. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczka palantowa; 20. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;	przy drabinkach. 8. Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik, 10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia(brak nadwagi otyłości ciśnienie krwi EKG itp.) 11. Wykonuje skok w dal technika naturalną 12. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz. 14. Dąży do postępu w wynikach; 15. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP 16. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje bd i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi	
--	--	---	--

		zastrzeżeń.	
--	--	-------------	--

Ocenę niedostateczna uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.