

Wychowanie fizyczne KLASA VI
Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych

Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	A	Definiuje pojęcie sprawność fizyczna i rozwój fizyczny.		Wskazuje grupy mięśniowe, które odpowiadają za prawidłową postawę ciała.		
	B	Wyjaśnia, że wydolność i wytrzymałość organizmu można kontrolować za pomocą Testu Coopera.	Omawia kryteria oceny siły mięśni brzucha i gibkości.			
	C		- Stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego. - Wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.	Demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych.	Stosuje ćwiczenia rozwijające ćwiczenia koordynacyjne.	
	D					- Podjmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. - Współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub

						środowiskowej kultury fizycznej. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym lub powiatowym.
Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Aktywność fizyczna	A	- Wymienia podstawowe przepisy w minigry zespołowe, dwa ognie, cztery ognie, badminton, tenis stołowy i ringo. - Definiuje pojęcie rozgrzewki jako wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego.		Zna miejsce i datę pierwszych starożytnych igrzysk olimpijskich.		
	B		Uczestniczy w zabawach ruchowych na śniegu.	Omawia obronę „każdy swego” i atak szybki w mini grach zespołowych.	Wyjaśnia, że dzieci i młodzież w wieku szkolnym powinny uczestniczyć w codziennej aktywności fizycznej.	
	C		Wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce.	Stosuje podstawowe kroki i figury walca angielskiego.	- Uczestniczy w mini grach zespołowych. - Stosuje i wykonuje wszystkie elementy	Prowadzi rozgrzewkę poprawnie

			· Rzuca z rozbiegu piłeczką palantową.	· Wykonuje marszobiegi i biegi przełajowe na odcinkach 600-800m. · Skacze z rozbiegu w dal sposobem naturalnym.	techniczne w grach zespołowych. · Stosuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. · Wykonuje start niski i bieg na dystansie 60m.	pod względem merytorycznym i metodycznym. · Demonstruje skok rozkroczny przez kozła.
	D					· Organizuje w gronie rówieśników zabawy ruchowe. · Planuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową.
Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	A	· Zna regulamin sali gimnastycznej. · Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.	· Wymienia osoby do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.			
	B		· Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po obiektach sportowych.	· Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.	· Wyjaśnia zasady fair play. · Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą w różnych porach roku.	

	C		· Stosuje odpowiednie stroje i obuwie sportowe.	· Respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.	· Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem. · Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.	· Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.
	D					· Planuje bezpieczne miejsca do gier i zabaw ruchowych. · Wykonuje elementy samoobrony.
Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Edukacja zdrowotna	A	· Wylicza czynniki powodujące otyłość.	· Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.			
	B	· Wyjaśnia pojęcie zdrowia.	· Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. · Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.	· Opisuje zasady zdrowego odżywiania. · Opisuje pozytywne mierzniki zdrowia. · Wyjaśnia, że zalecana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży wg WHO i UE wynosi 60 minut dziennie.	· Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej.	
	C		· Stosuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała.	· Stosuje zasady higieny osobistej.	· Stosuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.	· Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
	D				· Przyjmuje prawidłową postawę ciała	· Planuje odpowiednie stroje do zajęć ruchowych w zależności

					w różnych sytuacjach.	od warunków atmosferycznych.
--	--	--	--	--	-----------------------	------------------------------