

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasach VI.

1. Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiedomości
Potrafi dostrzec grożące niebezpieczeństwo i właściwie na nie zareagować. Potrafi wypowiadać jasno swoje poglądy i podporządkować się decyzjom grupy.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego i przestrzega ich. Zna zasady pracy w grupie. Wie, jakie zmiany następują w organizmie w okresie dojrzewania. Zna przepisy ruchu drogowego w stopniu pozwalającym na swobodne, samodzielne poruszanie się po drodze.

2. Jak się rozwijam? Oceniam swoją sprawność i rozwój fizyczny.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiedomości
Wykonuje z pełnym zaangażowaniem próby określonego testu sprawności. Potrafi samodzielnie dobrać dla siebie zestaw ćwiczeń kształtujących określone sprawności fizyczne. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. Demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia korekcyjne, wyrównawcze i wspomagające zachowanie prawidłowej sylwetki. Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących postawę ciała. Zna właściwe sposoby zapobiegania nadwadze.	Zna zabawy, gry i ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność ruchową oraz wybrane cechy motoryczne. Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne. Wie, jak zmienia się praca układów oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku. Wie, jak zbadać tętno. Zna szkodliwy wpływ nikotyny na organizm. Wie, jak ocenić postawę w czasie stania, siedzenia i w marszu. Zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała i określone partie mięśni. Zna sposoby zapobiegania nadwadze, wie, jakie są negatywne skutki odchudzania się. Zna zasady prawidłowego odżywiania się.

3. Ćwiczenia gimnastyczne – skoki, przewroty, przeskoki. Kształcą wytrwałość i konsekwencję.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
<p>Wykonuje prawidłowo przewrót w przód z marszu i w tył z przysiadu, stanie na głowie z uniku podpartego z pomocą nauczyciela i na rękach z uniku z zamachem przy drabinkach. Wykonuje w miarę swoich możliwości proste układy trójkowe, skok kuczny z rozbiegu, skok rozkroczny przez kozła, przeskoki zawrotne przez różne przeszkody, skoki wolne przez przyrządy na torze przeszkód.</p> <p>W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie wymyk do podporu przodem dowolnym sposobem, odmyk o nogach wyprostowanych, ćwiczenia równoważne na przyrządach typowych i nietypowych ze zmianami pozycji i form ruchu.</p>	<p>Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Wie, jakie są przykładowe ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion i tułowia.</p>

4. Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczno – taneczne.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
<p>Umie wykonać prosty układ ćwiczeń aerobiku. Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca regionalnego. Potrafi zatańczyć krok podstawowy, krzesany, hołubce i cwał krakowiaka.</p>	<p>Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej i w dyskotecie.</p> <p>Wie, jaka jest rola muzyki i ćwiczeń rytmicznych w kształtowaniu sprawności ogólnej i umiejętności ruchowych.</p> <p>Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu – gwarę i zwyczaje.</p>

5. Piłka siatkowa. Poznają zasady współzawodnictwa i współpracy w zespole.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
<p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej i niskiej, odbicia i przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach, zagrywka sposobem dolnym i górnym.</p>	<p>Zna historyczne osiągnięcia polskich siatkarzy. Zna podstawy przepisów siatkówki w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika.</p>

6. Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej – prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach, uderzenia sytuacyjne, strzał na bramkę z biegu, uderzenie piłki z półwoleja, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, zwody z piłką, gra bramkarza – chwyt piłki z upadkiem, piąstkowanie.	Zna historyczne osiągnięcia polskich piłkarzy. Zna zasady współpracy w zespole.

7. Komunikacja, atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Prawidłowo wykonuje chwyt i podania piłki dowolnym sposobem, rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu jednorącz i oburącz z wysoku, dwutakt z marszu, kozłowanie ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu, zatrzymanie po kozłowaniu, zwody pojedyncze z naskokiem na obie nogi, krycie „każdy swego”.	Wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry.

8. Sportowa walka. Poznają podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiadomości
Prawidłowo wykonuje chwyt piłki dolne z podłoża i powietrza, podania sytuacyjne, oburącz dołem i kozłem, rzut do bramki z miejsca i po podaniu. Swobodnie porusza się po boisku, kozłując ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu. Poprawnie broni bramki rękami i nogami. Wykonuje zwody pojedyncze z naskokiem na obie nogi oraz krycie „każdy swego”.	Wie, na czym polegają fizyczne predyspozycje do uprawiania danej dyscypliny sportu. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry.

9. Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczę biegi, skoki i rzuty.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiedomości
<p>Chętnie uczestniczy w zabawach i grach sportowych z elementami biegów, skoków i rzutów.</p> <p>Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.</p> <p>Potrafi właściwie rozłożyć siły w czasie biegu na dłuższych odcinkach.</p> <p>Poprawnie wykonuje: trucht i bieg na krótkich, średnich i długich dystansach, biegi i marszobiegi terenowe, starty z różnych pozycji, biegi sztafetowe, rzuty różnorodnymi przyborami na odległość i do celu, skoki, wieloskoki, wyskoki i zeskoki.</p> <p>Wykonuje poprawnie odbicie i lądowanie w skoku w dal, rzut piłeczką palantową z rozbiegu.</p>	<p>Zna dokonania polskich sportowców niepełnosprawnych.</p> <p>Wie, jak wykorzystać warunki naturalne do ćwiczeń.</p>

10. Turystyka i rekreacja. Wypoczywam aktywnie.

Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
umiejętności	wiedomości
<p>Potrafi wykorzystać warunki terenowe do doskonalenia swojej sprawności ruchowej.</p> <p>Wykonuje marszobieg w zróżnicowanym terenie oraz marsz w różnym tempie na długości do 4 km.</p>	<p>Zna zasady i przepisy przynajmniej dwóch drużynowych gier rekreacyjnych.</p> <p>Omawia zasady aktywnego wypoczynku.</p>