

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne kl. VI

Cykl nauczania : **Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych.**

Ocena				
dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
<p>Zna regulamin sali gimnastycznej, innych obiektów sportowych, zdarza się, że go nie przestrzega.</p> <p>Nie zawsze stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych, ale poprawia swoje zachowanie po zwróceniu uwagi przez nauczyciela.</p> <p>Nie zawsze jest właściwie przygotowany do zajęć (ciągu półrocza ma więcej niż 3 braki stroju)</p>	<p>Zna regulamin Sali gimnastycznej, innych obiektów sportowych. Stara się go przestrzegać.</p> <p>Nie zawsze stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych. ale poprawia swoje zachowanie po zwróceniu uwagi przez nauczyciela</p> <p>Nie zawsze jest właściwie przygotowany do zajęć (w ciągu półrocza ma 3 braki stroju)</p>	<p>Potrafi właściwie przygotować się do zajęć. Przestrzega zakazów, regulaminów i respektuje polecenia.</p> <p>Stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych.</p> <p>W ciągu półrocza ma 2 braki stroju.</p>	<p>Bezpiecznie korzysta z przyborów sportowych. Wdraża się do samodyscypliny w czasie zajęć ruchowych..</p> <p>Zna regulamin sali gimnastycznej i innych obiektów sportowych i go zawsze przestrzega.</p> <p>Stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych.</p> <p>W ciągu półrocza ma 2 braki stroju.</p>	<p>Zna regulamin Sali gimnastycznej, innych obiektów sportowych i go zawsze przestrzega</p> <p>Omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.</p> <p>Stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych.</p> <p>W ciągu półrocza ma 1 brak stroju.</p>

Cykl nauczania : **Jak się rozwijam? Uczę się oceniać rozwój fizyczny**

Ocena

dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
<p>Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - marszowo-biegowy test Coopera. - gibkości - siły mięśni brzucha - siły mięśni obręczy barkowej - szybkości i zwinności <p>Testy wykonuje bez zaangażowania. Nie poprawia wyników.</p>	<p>Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje marszowo-biegowy test Coopera. - gibkości - siły mięśni brzucha - siły mięśni obręczy barkowej - szybkości i zwinności <p>Wykazuje małe postępy w kolejnych próbach</p>	<p>Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje marszowo-biegowy test Coopera. pokonując co najmniej odcinek 2000 metrów - gibkości - siły mięśni brzucha - siły mięśni obręczy barkowej - szybkości i zwinności <p>Wykazuje postępy w kolejnych próbach</p>	<p>Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera. pokonując co najmniej odcinek 2000 metrów - gibkości - siły mięśni brzucha - siły mięśni obręczy barkowej - szybkości i zwinności <p>Wykazuje duże postępy</p>	<p>Potrafi wykonać samodzielnie próby sprawności fizycznej. Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera pokonując co najmniej odcinek 2400 metrów</p> <p>Wie w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną.</p> <p>Wykazuje duże postępy w kolejnych próbach</p>

Cykl nauczania : **Szlachetne współzawodnictwo. Ćwiczę biegi, skoki i rzuty.**

Ocena				
dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
<p>Brak widocznego zaangażowania w wykonywanie zadań.</p>	<p>Nie zawsze wykonuje zadania z pełnym zaangażowaniem.</p> <p>Wykazuje małe</p>	<p>Wykonuje zadania rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem.</p> <p>wykazuje postępy</p>	<p>Wykonuje zadania rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem wykazuje duże postępy (poprawia</p>	<p>Wykonuje zadania rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem osiągając bardzo dobre wyniki – pobija rekordy</p>

Ocena				
dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
Nie stara się poprawić popełnianych błędów technicznych w czasie biegu na krótkim i dłuższym odcinku, skoku w dal sposobem naturalnym i rzucie piłeczką palantową z miejsca	postępy. Brak widocznego wysiłku w osiągnięciu lepszego wyniku. Popełnia błędy techniczne w czasie biegu na krótkim i dłuższym odcinku, skoku w dal sposobem naturalnym i rzucie piłeczką palantową z miejsca	osiąga wyniki na miarę swoich możliwości Potrafi z małymi błędami technicznymi wykonać bieg na krótkim i dłuższym odcinku, skok w dal sposobem naturalnym i rzut piłeczką palantową z miejsca.	osiągnięte wyniki) . osiąga wyniki na miarę swoich możliwości Podejmuje wysiłek dla przewycięzania własnych słabości, wytrwale dąży do celu. Potrafi prawidłowo technicznie wykonać bieg na krótkim i dłuższym odcinku, skok w dal sposobem naturalnym i rzut piłeczką palantową. Potrafi dokonać pomiaru szybkości stoperem oraz pomiaru długości skoku i rzutu.	szkoły. Startuje w zawodach sportowych osiągając punktowane miejsca Podejmuje wysiłek dla przewycięzania własnych słabości, wytrwale dąży do celu. Rozumie pojęcie zwinności, szybkości i zręczności Wie, jak wykonać pomiar częstości oddechu i tętna przed i po wysiłku . Bierze udział w zawodach sportowych, i osiąga wysokie miejsca

Cykl nauczania : **Sportowa walka. Poznaję podstawowe elementy techniki i taktyki piłki ręcznej.**

Ocena				
dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
Popelnia liczne błędy wykonując: chwyty piłki dolne z podłoża i powietrza,	Popelnia błędy wykonując: chwyty piłki dolne z podłoża i powietrza,	Prawidłowo wykonuje chwyty piłki dolne z podłoża i powietrza,	W grach stosuje opanowane elementy techniki oraz ustalone	Potrafi się zachować w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i

Ocena				
dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
<p>podania sytuacyjne, oburącz dołem i kozłem, rzut do bramki z wyskoku.</p> <p>Nie wykazuję postępów w cyklu nauczania. Nie zawsze stosuje zasadę fair play w czasie gry, ale po zwróceniu uwagi poprawia swoje zachowanie.</p>	<p>podania sytuacyjne, oburącz dołem i kozłem, rzut do bramki z wyskoku.</p> <p>Nie zawsze stosuje zasadę fair play w czasie gry, ale po zwróceniu uwagi poprawia swoje zachowanie.</p>	<p>podania sytuacyjne, oburącz dołem i kozłem, jednorącz hakiem, rzut do bramki z wyskoku. Umie kozłować ze zmianą ręki i kierunku biegu. Poprawnie broni bramki rękami i nogami. Wykonuje krycie „każdy swego”.</p>	<p>elementy taktyki. Potrafi poprawnie wykonać blokowanie rzutów, podstawowe elementy obrony, uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie lub zwody. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.</p>	<p>rzetelne werdykty. Zachowuje się właściwie i kulturalnie. Potrafi prowadzić negocjacje.</p> <p>Bierze udział w zawodach sportowych osiągając dobre wyniki i systematycznie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.</p>

Cykl nauczania : **Ćwiczenia gimnastyczne. Kształcę wytrwałość i konsekwencje.**

Ocena				
dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
<p>Wykonuje nie dokładnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela. Nie zawsze stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i współwiczającym w czasie ćwiczeń</p>	<p>Wykonuje z błędami podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela. Stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i współwiczającym w czasie ćwiczeń gimnastycznych.</p>	<p>Wykonuje dokładnie ćwiczenie według instrukcji słownej. Wykonuje prawidłowo przewrót w przód z marszu i w tył z przysiadu, skok kuczny z rozbiegu,</p>	<p>Poprawnie potrafi wykonać z asekuracją i pomocą nauczyciela: stanie na rekach.</p> <p>Potrafi poprawnie wykonać przewrót w przód</p>	<p>Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych.</p> <p>Współpracuje z nauczycielem w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swoim kolegom w czasie</p>

Ocena				
dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
gimnastycznych, ale po zwróceniu uwagi poprawia swoje zachowanie		przeskoki zawrotne przez różne przeszkody, skoki wolne przez przyrządy na torze przeszkód.	naskokiem z miejsca, ponad przeszkodą, przewrót w tył do rozkroku i z postawy, .	ćwiczeń gimnastycznych.

Cykl nauczania : **Komunikacja, atak i obrona. Uczę się grać w koszykówkę**

Ocena				
dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
<p>Pełnia liczne błędy wykonując:</p> <p>chwyt i podania piłki dowolnym sposobem, rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu, dwutakt, kozłowanie ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu, zatrzymanie po kozłowaniu, krycie „każdy swego”.</p> <p>Zdarza mu się łamać zasadę fair play w czasie gry, ale po upomnieniu naprawia błędy.</p>	<p>Pełnia błędy wykonując:</p> <p>chwyt i podania piłki dowolnym sposobem, rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu, dwutakt, kozłowanie ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu, zatrzymanie po kozłowaniu, krycie „każdy swego”.</p> <p>Stosuje zasadę fair play w czasie gry</p>	<p>Prawidłowo wykonuje chwyt i podania piłki dowolnym sposobem, rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu, dwutakt, kozłowanie ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu, zatrzymanie po kozłowaniu, krycie „każdy swego”.</p>	<p>W sposób poprawny technicznie wykonuje elementy gry w ataku i obronie, bez piłki i z piłką, krycie piłki z ręką, zasłanianie, utrudnianie przyjęcia i podania piłki przeciwnikowi przez aktywną pracę ramion, zwody pojedyncze przodem, krycie „każdy swego”. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.</p>	<p>Potrafi się zachować w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty.</p> <p>Bierze udział w zawodach sportowych osiągając dobre wyniki i systematycznie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.</p>

Cykl nauczania : **Taniec to sztuka. Rozwijam swoje zdolności rytmiczno-taneczne**

Ocena				
dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
Niechętnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych. Popelnia liczne błędy wykonując krok podstawowy nauczanego tańca	Uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych z małym zaangażowaniem. Popelnia błędy wykonując krok podstawowy nauczanego tańca.	Umie wykonać prosty układ ćwiczeń aerobiku. Wykonuje ciągły, płynny ruch w zmiennym tempie. Odtwarza różnorodne formy ruchu z wyobraźni. Tworzy własną kompozycję ruchową. Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca.	Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do dowolnego utworu muzycznego. Potrafi zatańczyć układ taneczny wybranego tańca z podstawowymi figurami. Potrafi zatańczyć – prosty układ według własnego pomysłu.	Jest inicjatorem zabaw tanecznych dla swoich rówieśników. Wie, jak stworzyć krótki układ taneczny. Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej i w dyskotecce.

Cykl nauczania : **Piłka siatkowa. Poznają zasady współdziałania i współpracy w zespole**

Ocena				
dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
Popelnia liczne błędy i nie wykazuje postępów wykonując: przyjęcie	Popelnia błędy wykonując: przyjęcie pozycji siatkarskiej	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej - przyjmowanie	Ma opanowane elementy techniki piłki siatkowej, które stosuje w grze: pozycja siatkarska	W roli zawodnika, stosuje zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry,

Ocena				
dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
<p>pozycji siatkarskiej niskiej, przyjęcia i podania piłki sposobem oburącz i jednorącz dolnym, oburącz górnym, łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym, kierowanie piłki sposobem górnym i sposobem dolnym na boisko przeciwnika w przód i w tył, zagrywka dolna i górna</p> <p>Zdarza mu się łamać zasadę fair play w czasie gry, ale po upomnieniu naprawia błędy.</p>	<p>niskiej, przyjęcia i podania piłki sposobem oburącz i jednorącz dolnym, oburącz górnym, łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym, kierowanie piłki sposobem górnym i sposobem dolnym na boisko przeciwnika w przód i w tył, zagrywka dolna i górna</p> <p>Stosuje zasadę fair play w czasie gry</p>	<p>pozycji siatkarskiej wysokiej i niskiej, odbicia i przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach, kierowanie piłki sposobem górnym i sposobem dolnym na boisko przeciwnika w przód i w tył, zagrywka dolna i górna</p> <p>Potrafi wykorzystać opanowane elementy w grze.</p>	<p>niska, przyjęcia i podania piłki sposobem oburącz i jednorącz dolnym, oburącz górnym, łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym, kierowanie piłki sposobem górnym i sposobem dolnym na boisko przeciwnika w przód i w tył, zagrywka dolna i górna</p> <p>W roli zawodnika, stosuje zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,</p>	<p>podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.</p> <p>Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki w czasie gier</p> <p>Bierze udział w zawodach sportowych osiągając dobre wyniki i systematycznie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.</p>

Cykl nauczania : **Szacunek dla przeciwnika w piłce nożnej. Jestem zawodnikiem, sędzią, kibicem.**

Ocena

dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
<p>Popelnia błędy podczas wykonywania podstawowych elementów techniki gry w piłkę nożną. W cyklu nauczania nie wykazuje widocznej poprawy w opanowaniu tych elementów.</p> <p>Słabo zna zasady wykonywania elementów stałych gry.</p> <p>Zdarza mu się łamać zasadę fair play w czasie gry, ale po upomnieniu naprawia błędy.</p>	<p>Popelnia błędy podczas wykonywania podstawowych elementów techniki gry w piłkę nożną:</p> <p>przewodzenie piłki w dwójkach i trójkach, uderzenia sytuacyjne, strzał na bramkę z biegu, wyrzut piłki z linii bocznej, zwody z piłką, gra bramkarza - chwyt piłki z upadkiem, piąstkowanie.</p>	<p>Ma opanowane podstawowe elementy piłki nożnej - prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, uderzenia sytuacyjne, strzał na bramkę z biegu, wyrzut piłki z linii bocznej, zwody z piłką, gra bramkarza - chwyt piłki z upadkiem, piąstkowanie. Stosuje poznane elementy techniki gry w zabawach, i w grze uproszczonej według zasad minipiłki nożnej. Podporządkowuje się przepisom gry i decyzjom sędziego</p>	<p>W stopniu zadawalającym ma opanowane dodatkowe elementy techniki gry: zonglerka, prowadzenie piłki w dwójkach, przyjęcie piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, przyjęcie piłki klatką piersiową, uderzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, strzał do bramki z miejsca, prawą i lewą nogą, zwody bez piłki. Stosuje poznane elementy techniki w grze uproszczonej według zasad minipiłki nożnej.</p> <p>Podporządkowuje się przepisom gry i decyzjom sędziego</p>	<p>Potrafi przygotować z niewielką pomocą nauczyciela rozgrywki klasowe w minigrach</p> <p>Ma opanowane podstawowe przepisy gry w mini- piłkę nożną umożliwiające mu pomoc w sędziowaniu.</p>