

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego w Zespole Szkolno – Przedszkolnym w Radziłowie.

Klasa VI

Nr oraz treść z PP	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
I. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA					
1.1) Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera).	Wymienia kryteria oceny wytrzymałości testem Coopera na poziomie niskim.	Wymienia kryteria oceny wytrzymałości testem Coopera poniżej poziomu średniego.	Wymienia kryteria oceny wytrzymałości testem Coopera na poziomie średnim.	Wymienia kryteria oceny wytrzymałości testem Coopera powyżej poziomu średniego.	Wymienia kryteria oceny wytrzymałości testem Coopera na poziomie wysokim.
1.2) Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).	Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg ISF na poziomie minimalnym).	Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg ISF na poziomie dostatecznym).	Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg ISF na poziomie dobrym).	Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg ISF na poziomie bardzo dobrym).	Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg ISF na poziomie wysokim i wybitnym).
2.1) Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić	Wie czemu służą próby oceniające sprawność fizyczną.	Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową	Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę oraz z pomocą	Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość oraz z pomocą	Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową,

wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.		oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.	nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.	nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.	siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.
2.3) Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	Demonstruje 1 ćwiczenie rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	Demonstruje 2 ćwiczenie rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	Demonstruje 3 ćwiczenie rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	Demonstruje 4 ćwiczenie rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	Demonstruje 5 ćwiczeń rozwijających zdolności koordynacyjne wykonywanych indywidualnie i z partnerem.

II. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

1.1) Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.	Wymienia podstawowe przepisy wybranej gry rekreacyjnej.	Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych gier Zespołowych – piłka nożna.	Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych gier Zespołowych – piłka ręczna.	Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych gier Zespołowych – piłka siatkowa.	Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych gier Zespołowych – piłka koszykowa.
1.2) Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.	Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Przeciąganie liny. (Hiszpania).	Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Raz dwa trzy baba jaga patrzy. (Grecja).	Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Polttopalo (Finlandia).	Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Fekete-Feher (Węgry)	Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego. Marelle (Francja)
1.3) Opisuje podstawowe zasady	Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i	Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i	Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i	Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i	Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i

tatyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.	ataku w wybranej grze zespołowej.	ataku w wybranych 2 grach zespołowych.	ataku w wybranych 3 grach zespołowych.	ataku w wybranych 4 grach zespołowych.	ataku w wybranych 5 grach zespołowych.
<p>2.1) Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze: rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt)</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym oraz rozegranie „na trzy”.</p>	<p>Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym oraz rozegranie „na trzy”.</p>
<p>2.6) Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-</p>	<p>Zna zasady samoasekuracji przy ćwiczeniach</p>	<p>Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne -</p>	<p>Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne - stanie</p>	<p>Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-</p>	<p>Wykonuje 3 ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne - stanie na rękach, głowie z</p>

akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem).	zwinnościowo – akrobatycznych.	przerzut bokiem.	na głowie z asekuracją.	akrobatyczne - stanie na rękach z asekuracją.	asekuracją oraz przerzut bokiem.
2.7) Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez.	Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z pomocą nauczyciela.	Wykonuje układ ćwiczeń z wykorzystaniem przynajmniej 1 elementu zwinnościowo-akrobatycznego.	Wykonuje układ ćwiczeń z wykorzystaniem przynajmniej 2 elementów zwinnościowo-akrobatycznych.	Wykonuje układ ćwiczeń z wykorzystaniem przynajmniej 3 elementów zwinnościowo-akrobatycznych.	Wykonuje układ ćwiczeń z wykorzystaniem przynajmniej 4 elementów zwinnościowo-akrobatycznych.
2.8) Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją.	Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją.	Wykonuje skok odwrotny przez skrzynie z asekuracją.	Wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją.	Wykonuje skok kuczny przez skrzynie z asekuracją.	Wykonuje skok rozkroczny przez skrzynie z asekuracją.
2.9) Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych.	Wykonuje indywidualnie proste kroki wybranego przez siebie tańca.	Wykonuje indywidualnie proste figury wybranego przez siebie tańca.	Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych.	Wykonuje proste kroki i figury tańców nowoczesnych.	Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych.
2.13) Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.	Wykonuje skoki przez przeszkody sztuczne z marszu.	Wykonuje skoki przez przeszkody sztuczne z rozbiegu.	Wykonuje skoki przez przeszkody naturalne z marszu.	Wykonuje skoki przez przeszkody naturalne z rozbiegu.	Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.
2.14) Przeprowadza fragment rozgrzewki.	Przeprowadza fragment rozgrzewki w pozycjach wysokich.	Przeprowadza fragment rozgrzewki w pozycjach niskich	Przeprowadza fragment rozgrzewki w pozycjach wysokich i niskich	Przeprowadza fragment rozgrzewki w truchcie, biegu.	Przeprowadza fragment rozgrzewki specjalistycznej.
III. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ					
1.2) Omawia sposoby	Omawia sposoby postępowania w sytuacji	Omawia sposoby postępowania w	Omawia sposoby postępowania w sytuacji	Omawia sposoby postępowania w	Omawia sposoby postępowania w

postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	zagrożenia zdrowia lub życia – skaleczenie.	sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia – krwotok.	zagrożenia zdrowia lub życia – skręcenie zwichnięcie stawu.	sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia – złamanie kości.	sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia – zatrzymanie krążenia.
2.1) Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.	Stosuje zasady asekuracji podczas indywidualnych zajęć rekreacyjnych.	Stosuje zasady asekuracji podczas grupowych zajęć rekreacyjnych.	Stosuje zasady asekuracji podczas indywidualnych gier sportowych.	Stosuje zasady asekuracji podczas zespołowych gier sportowych.	Stosuje zasady asekuracji podczas wszystkich zajęć ruchowych.
2.2) Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.	Korzysta bezpiecznie z piłek.	Korzysta bezpiecznie z rakiet tenisowych.	Korzysta bezpiecznie z drobnego sprzętu sportowego.	Korzysta bezpiecznie z ciężkiego sprzętu sportowego oraz mogącego stwarzać zagrożenie.	Korzysta bezpiecznie z każdego sprzętu sportowego.
2.3) Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	Wykonuje elementy samoobrony – balans ciałem i odskoczenie.	Wykonuje elementy samoobrony - zasłona.	Wykonuje elementy samoobrony - unik.	Wykonuje elementy samoobrony - pad.	Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. EDUKACJA ZDROWOTNA

1.3) Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.	Wymienia 2 zasadę hartowania organizmu.	Wymienia 3 zasady hartowania organizmu.	Wymienia 1 metodę hartowania organizmu.	Wymienia 2 metody hartowania organizmu.	Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
1.4) Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.	Omawia 1 sposób ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.	Omawia 2 sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.	Omawia 1 sposób ochrony przed niską temperaturą.	Omawia 2 sposoby ochrony przed niską temperaturą.	Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
2.2) Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.	Wykonuje 1 ćwiczenie oddechowe o charakterze relaksacyjnym.	Wykonuje 2 ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym.	Wykonuje 3 ćwiczenie oddechowe o charakterze relaksacyjnym.	Wykonuje inne ćwiczenia o charakterze relaksacyjnym.	Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.

2.3) Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	Podejmuje aktywność fizyczną w dobrych warunkach atmosferycznych.	Podejmuje aktywność fizyczną podczas niższej temperatury otoczenia.	Podejmuje aktywność fizyczną podczas umiarkowanego wiatru	Podejmuje aktywność fizyczną podczas umiarkowanych opadów	Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
V. KOMPETENCJE SPOŁECZNE					
1) Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych respektując przepisy gry.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych respektując decyzje sędziowskie.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych właściwie zachowując się w sytuacji zwycięstwa i porażki. Potrafi zawsze podziękować za wspólną grę.	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.
2) Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.	Pełni rolę obserwatora w ramach szkolnych zawodów sportowych.	Pełni rolę kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.	Pełni rolę organizatora, w ramach szkolnych zawodów sportowych.	Pełni rolę sędziego w ramach szkolnych zawodów sportowych.	Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.

3) Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.	Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania drużynie zwyciężającej.	Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania drużynie przegrywającej.	Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania przed telewizorem.	Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania w wydarzeniu „na żywo”.	Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania na przykładzie wybranej dyscypliny sportowej.
---	--	---	---	--	--