

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Wymagania edukacyjne klasa 6

I półrocze	II półrocze
Uczeń:	Uczeń:
<p><u>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</u></p> <ul style="list-style-type: none">- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki <p style="text-align: center;"><u>Aktywność fizyczna</u></p> <ul style="list-style-type: none">- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowe lub akrobatyczne <p><u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u></p> <ul style="list-style-type: none">- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	<p><u>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</u></p> <ul style="list-style-type: none">- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem <p style="text-align: center;"><u>Aktywność fizyczna</u></p> <ul style="list-style-type: none">- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego- przeprowadza fragment rozgrzewki <p><u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u></p> <ul style="list-style-type: none">- wykonuje elementy samoobrony (np. zastona, unik, pad).

<u>Edukacja zdrowotna</u>	<u>Edukacja zdrowotna</u>
<ul style="list-style-type: none"> - wymienia zasady i metody hartowania organizmu - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą - wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE) - podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Ocenę CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia i kibic. Przestrzega zasad fair-play w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad fairplay w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę DOBRĄ otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Ocenę NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoją postawą dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.