

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY IV – VI

Przy ustalaniu oceny z **WYCHOWANIA FIZYCZNEGO** należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

### **CELEM PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA jest:**

1. Dostarczanie zainteresowanym ( uczniom, jego rodzicom lub opiekunom,) wszechstronnej i rzeczowej informacji o postępach, osiągnięciach, brakach i uzdolnieniach ucznia w zakresie nauki wychowania fizycznego.
2. Wspieranie ucznia w jego dążeniu do osiągnięcia wszechstronnego rozwoju fizycznego i pozytywnej postawy wobec aktywności ruchowej, określonych w treściach kształcenia i wychowania fizycznego.
3. Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swego rozwoju.
4. Przekazywanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań służących udoskonaleniu wszystkich funkcji organizmu.
5. Motywowanie ucznia do dalszej pracy w zakresie doskonalenia sprawności fizycznej.
6. Informowanie nauczyciela o trafności doboru metod i sposobów nauczania i oceniania

**Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków u wynikających ze specyfiki zajęć.**

Na ocenę szkolną z wychowania fizycznego, składa się zarówno ocena wspomagająca (ocenie bieżące), jak i sumująca (ocenie na zakończenie etapu, np. półrocza, końca roku szkolnego) winna być wypadkową ewolucji czterech elementów:

- **chęci** – czyli wysiłku wkładanego w realizację zadań
- **postępów** – czyli poziomu zmian w stosunku do diagnozy początkowej
- **postawy** – stosunku do partnera, przeciwnika, poziomu zaangażowania, stosunku do siebie i własnej aktywności
- **rezultatów** – informacji o osiągniętych wynikach w sporcie, o dokładności wykonywania zadań, o poziomie wiedzy

### **KRYTERIA I SPOSOBY OCENIANIA :**

Ocenie podlegać będą: **OBSZARY OCENIANIA**

*PONIŻSZE OBSZARY PODLEGAJĄ OCENIE W CAŁYM ETAPIE EDUKACYJNYM.*

#### **OBSZAR I – Poziom umiejętności ruchowych i elementów technicznych**

- **Poziom umiejętności ruchowych** – którego wartością jest motywowanie ucznia do doskonalenia umiejętności z różnych form aktywności fizycznej oraz wyboru sportu „całego życia” dostosowanego do własnych możliwości i zainteresowań.

- oceniane dla orientacji ucznia i nauczyciela, w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa oraz czy uczeń będzie potrafił wykorzystać daną czynność ruchową w warunkach naturalnych. Oceniane umiejętności ruchowe, rekreacyjno – sportowe dotyczące różnych dyscyplin: gimnastyki podstawowej, artystycznej, lekkoatletyki, mini-gier zespołowych, sportów zimowych, oraz rytmu-muzyki-tańca.

- ocena stopnia opanowania umiejętności oraz wysiłek jaki uczeń włożył w to, by jego wyniki w stosunku do swoich możliwości, wkładu pracy i innych uwarunkowań były wysokie podczas:

- współorganizowania i organizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych;
- prowadzenia rozgrzewki;
- prezentowania dowolnych zabaw, gier indywidualnych i zespołowych wg inwencji uczniów jako propozycji spędzania wolnego czasu;
- technikę (estetykę, płynność) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi

Elementy techniczne i umiejętności ruchowe oceniane będą, w zależności od sposobu wykonania, wg. skali:

STOPIEŃ CELUJACY - wykonanie wzorowe

STOPIEŃ BARDZO DOBRY – wykonanie w pełni poprawne, pełne, swobodne

STOPIEŃ DOBRY – wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami

STOPIEŃ DOSTATECZNY – wykonanie w miarę poprawne z błędami średniej skali

STOPIEŃ DOPUSZCZAJACY – wykonanie z dużymi błędami

STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY - nieprzystąpienie do sprawdzianu

Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, w przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji.

*Wykonywanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej, będące obrazem i efektem PRACY (WYSIŁKU) ucznia, będzie premiowane wyższą oceną.*

## **OBSZAR II – Postępy w usprawnianiu swojej wydolności i sprawności fizycznej**

- *Postępy w usprawnianiu* – których funkcją jest wspieranie ucznia w samodzielnej ocenie i kontroli własnego rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej, sprawności funkcjonalnej, postawy ciała oraz w planowaniu samo usprawniania.

- przeprowadzone sprawdziany są wyznacznikami pracy ucznia nad sobą i dają mu możliwość porównywania swoich wyników z normami dla danego wieku, z wynikami kolegów.

Uwagi:

- uczeń oceniany będzie za indywidualny postęp wyników bez względu na ich wartość, najpierw w stosunku do diagnozy wstępnej, a następnie w stosunku do najlepszego uzyskanego wyniku. *Postępy, będące obrazem i efektem PRACY (WYSIŁKU) ucznia, będą premiowane wyższą oceną.*

## **OBSZAR III – POZIOM WIEDZY( posiadane wiadomości)**

- *Poziom wiedzy* – którego celem jest zachęcenie ucznia do kształtowania i rozwijania świadomości swojego ciała (jego możliwości, sprawności) i zdobywania wiadomości o roli aktywności ruchowej w usprawnianiu, a w rezultacie kształtowania prozdrowotnego życia oraz dbałości o zdrowie.

Sprawdzamy, by mieć pewność, że udział ucznia w wychowaniu fizycznym jest w pełni świadomy.

Znajomość określonej tematyki dotyczącej:

- rozwoju sprawności fizycznej;
- techniki i taktyki gry;
- edukacji zdrowotnej;

- higieny osobistej i hartowania organizmu;
- zasad bezpieczeństwa, regulaminów i przepisów, udzielania pierwszej pomocy;
- funkcjonowania organizmu;
- kształtowania sprawności oraz umiejętności doskonalenia jej;
- organizacji zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia.

Ocena za poziom wiedzy będzie dokonywana dwa razy w roku.

**OBSZAR IV- AKTYWNOŚĆ NA RZECZ SPORTU I REKREACJI** – udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych.

*ZAANGAŻOWANIE POZA LEKCJĄ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO*

- **Działalność pozalekcyjną** – której rolą jest aktywizowanie ucznia do podejmowania działalności rekreacyjno – sportowej w szkole i w środowisku, a w efekcie uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu.

Uczeń otrzymuje ocenę za:

- udział w zawodach sportowych na etapie szkolnym, gminnym, powiatowym, wojewódzkim,
- udział w zajęciach SKS, zajęciach rekreacyjnych – premiowane są cząstkową oceną bardzo dobrą, celującą.
- uczniowie uczestniczący w zajęciach szkolnego koła sportowego lub reprezentujący szkołę na zawodach sportowych mogą mieć podniesioną ocenę na I semestr lub na koniec roku szkolnego o jeden stopień (do oceny bardzo dobrej włącznie).
- systematyczny udział w pozaszkolnej formie aktywności ruchowej (udokumentowanie tego faktu nauczycielowi w-f) jednakże osiągnięcia na tym polu nie mogą mieć wpływu na ocenę celującą
- udział w szkolnych imprezach rekreacyjno-sportowych – jako zawodnik, pomocnik sędziego, pomocnik organizatora, protokolant, sprawozdawca, odpowiednio zaangażowany kibic
- udział w pozaszkolnej imprezie rekreacyjno sportowej – reprezentowanie szkoły,
- opracowanie gazetki lub innych materiałów informacyjnych o tematyce zdrowotnej lub sportowej.

**OBSZAR V – POSTAWA, ZACHOWANIE ORAZ ZAANGAŻOWANIE (AKTYWNOŚĆ) UCZNI**

- **Aktywność i zaangażowanie na zajęciach** , których zasługą jest wdrażanie ucznia do samodzielnego wysiłku, wykazywanie się kreatywnością, zaangażowaniem, współorganizowaniem różnych form aktywności fizycznej, poprzez:

Ocena będzie dokonywana dwa razy w roku, przy uwzględnieniu następujących elementów:

- podejmowanie maksymalnego wysiłku dostosowanego do własnych możliwości
- sumienność wykonywania poleceń i ćwiczeń
- szacunek do nauczyciela, koleżanki, kolegi
- dbałość o estetykę stroju i przestrzeganie zasad higieny osobistej
- współpraca z nauczycielem i uczniami:
- pomoc w organizacji i sędziowaniu zawodów klasowych, międzyklasowych :
- zespołowych gier sportowych – piłka koszykowa, piłka siatkowa, piłka ręczna, piłka nożna;
- turniej tenisa stołowego;
- Pomoc w sprzątaniu sali, boiska po zajęciach.
- organizowanie przyborów do ćwiczeń ( typowych i nietypowych)
- pomoc uczniom mniej zdolnym ruchowo
- aktywność na zajęciach lekcyjnych: zaangażowanie, czynny, radosny udział w lekcji;

- przestrzeganie regulaminów i przepisów: szanowanie sprzętu sportowego, zasad sportowego kibicowania i „czystej gry”, życzliwy stosunek do innych oraz pomoc koleżeńska podczas ćwiczeń;
- uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez uzasadnionego usprawiedliwienia otrzymuje ocenę niedostateczną
- w ocenie końcoworocznej brana jest pod uwagę ocena za I semestr

## **OBSZAR VI – SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH**

- *Systematyczny udział w zajęciach sportowych*- którego wartością jest wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym .

Uwagi:

- nauczyciel może zwolnić ucznia z ćwiczeń w przypadku złego samopoczucia lub niedyspozycji, ale tylko wtedy gdy uczeń jest przygotowany do zajęć (posiada strój sportowy)
- uczeń niećwiczący przybywa na lekcji i włącza się w jej organizację
- uczeń ma prawo być dwa razy w ciągu semestru nieprzygotowany do zajęć
- pisemne zwolnienie z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego powinno być dostarczone w danym dniu zajęć, a w przypadku nieobecności spowodowanej chorobą bezpośrednio na pierwszej lekcji po chorobie ( zwolnienie musi być z datą).
- uczeń, który przez cały semestr był przygotowany do lekcji może otrzymać podwyższoną ocenę: przez przygotowanie do zajęć rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Na odpowiedni strój składają się: biała koszulka, spodenki i buty sportowe. W okresie zimowym dopuszcza się spodnie dresowe ( przebierane na lekcje wychowania fizycznego). Należy zwrócić uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych).  
*Ocena sumująca jest wypadkową ocen z poszczególnych obszarów.*

## **Kryteria wymagań dla ucznia z wychowania fizycznego**

**Stopień kryteria oceny**

### **CELUJĄCY**

Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu II etapu kształcenia i wychowania.

*Uczeń wkłada możliwie największy wysiłek w realizację założonych celów.*

OBSZAR I – uczeń wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe.

OBSZAR II – uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje wysokie postępy w rozwoju sprawności i wydolności fizycznej

OBSZAR III – uczeń posiada bardzo duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu

OBSZAR IV – uczeń wykazuje bardzo dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji

OBSZAR V – uczeń wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych

OBSZAR VI- uczeń uczestniczy we wszystkich zajęciach ( nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)

### **BARDZO DOBRY**

Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu II etapu kształcenia i wychowania.

*Uczeń wkłada bardzo duży wysiłek w realizację założonych celów.*

OBSZAR I – uczeń wykonuje w pełni poprawnie, płynnie, swobodnie elementy techniczne i umiejętności ruchowe.

OBSZAR II – uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje postępy w rozwoju sprawności i wydolności fizycznej

OBSZAR III – uczeń posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

OBSZAR IV – uczeń wykazuje dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji

OBSZAR V – uczeń wykazuje bardzo dobrą postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.

OBSZAR VI - uczeń może nie uczestniczyć w zajęciach bez uzasadnionego usprawiedliwienia 2 razy w ciągu semestru ( nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)

### **DOBRY**

Uczeń zdobył znaczną ilość kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu II etapu kształcenia i wychowania.

*Uczeń wkłada duży wysiłek w realizację założonych celów.*

Obszar I – uczeń wykonuje prawidłowo z drobnymi niedociągnięciami elementy techniczne i umiejętności ruchowe.

OBSZAR II – uczeń doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje postępy w rozwoju sprawności i wydolności fizycznej

OBSZAR III – uczeń, posiada wiadomości w zakresie wychowania fizycznego, potrafi wykorzystywać w praktyce przy pomocy nauczyciela.

OBSZAR IV – uczeń wykazuje niesystematyczną aktywność na rzecz sportu i rekreacji

OBSZAR V – uczeń wykazuje dobrą postawę i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych, a zachowaniem swoim nie budzi większych zastrzeżeń.

OBSZAR VI- uczeń może nie uczestniczyć w zajęciach bez uzasadnionego usprawiedliwienia 2 razy w ciągu semestru. ( nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)

### **DOSTATECZNY**

Uczeń zdobył małą ilość kompetencje instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu II etapu kształcenia i wychowania.

*Uczeń wkłada niewielki wysiłek w realizacje założonych celów.*

Obszar I – uczeń wykonuje w miarę poprawnie lub z błędami elementy techniczne i umiejętności ruchowe.

OBSZAR II – uczeń wykazuje małe postępy w usprawnianiu .

OBSZAR III – uczeń przejawia pewne braki w wiadomościach z wychowania fizycznego

OBSZAR IV – uczeń wykazuje sporadyczną aktywność na rzecz sportu i rekreacji

OBSZAR V – uczeń wykazuje mało zaangażowaną postawę, zarówno na zajęciach lekcyjnych jak i pozalekcyjnych a zachowaniem swoim budzi większe zastrzeżenia

OBSZAR VI- uczeń nie uczestniczy w zajęciach 3 razy w ciągu semestru. ( nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)

### **DOPUSZCZAJĄCY**

Uczeń zdobył bardzo małą ilość kompetencje instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu II etapu kształcenia i wychowania

*Uczeń sporadycznie wkłada wysiłek w realizacje założonych celów.*

OBSZAR I – uczeń wykonuje z dużymi błędami elementy techniczne i umiejętności ruchowe.

OBSZAR II – uczeń wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym.

OBSZAR III – uczeń posiada małe wiadomości w zakresie wychowania fizycznego.

OBSZAR IV – uczeń wykazuje bardzo małą ( znikomą) aktywność na rzecz sportu i rekreacji.

OBSZAR V – uczeń wykazuje się mało zaangażowaną postawę, ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie jest pilny, wykazuje duże braki w kulturze osobistej, stosunku do przedmiotu, swym zachowaniem stwarza zagrożenie dla zdrowia innych zarówno na zajęciach lekcyjnych jak i pozalekcyjnych.

OBSZAR VI- uczeń nie uczestniczy w zajęciach 4 razy w ciągu semestru. ( nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)

## **NIEDOSTATECZY**

Uczeń nie zdobył kompetencji instrumentalnych, kierunkowych i aksjologicznych dla danego poziomu II etapu kształcenia i wychowania

*Uczeń nie wkłada wysiłku w realizację założonych celów.*

OBSZAR I – uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

OBSZAR II – uczeń nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu fizycznym.

OBSZAR III – uczeń charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego

OBSZAR IV – uczeń nie wykazuje aktywności na rzecz sportu i rekreacji

OBSZAR V – uczeń wykazuje złą postawę, zachowanie i nie wykazuje zaangażowania na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych

OBSZAR VI- uczeń, nie uczestniczy w zajęciach 5 razy i więcej w ciągu semestru (nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)

## ***Umiejętności i wiadomości, którymi powinien wykazać się uczeń na zakończenie klasy IV***

Po ukończeniu nauki w klasie 4 uczeń opanował następujące wymagania:

1. Zna zasadę bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach.
2. Wie jak dbać o czystość i higienę osobistą.
3. Zna zasady bezpiecznego zachowania na zajęciach.
4. Zna podstawowe zasady i przepisy poznanych zabaw i gier.
5. Zna przepisy ruchu drogowego – bezpieczna droga do szkoły i ze szkoły
6. Uczeń potrafi wykonać:

Gimnastyka podstawowa:

- ✓ przewrót w przód i w tył dowolnym sposobem
- ✓ przejście równoważne

Lekkoatletyka:

- ✓ bieg szybkim tempem na wyznaczonym odcinku
- ✓ skok w dal z miejsca
- ✓ rzut piłeczką palantową z miejsca

Mini koszykówka

- ✓ podanie i chwyt piłki oburącz w miejscu
- ✓ kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu
- ✓ rzut do kosza oburącz z miejsca

Mini siatkówka:

- ✓ krok odstawno – dostawny,
- ✓ odbicia piłki sposobem górnym.
- ✓ zagrywka sposobem dolnym

Mini piłka ręczna:

- ✓ chwyt i podanie piłki oburącz w miejscu i w ruchu.
- ✓ kozłowanie piłki w truchcie
- ✓ rzut do bramki jednorącz dowolnym sposobem.

Mini piłka nożna:

- ✓ prowadzenie piłki nogą prawą i lewą
- ✓ uderzenia i przyjęcia piłki nogą prawą i lewą
- ✓ strzał piłki do bramki dowolnym sposobem

Gry i zabawy:

- ✓ podstawy przepisów gier sportowych
- ✓ podstawy zabaw ruchowych

Taniec:

- ✓ improwizacja ruchowa do ulubionej muzyki

Sporty zimowe:

- ✓ zabawy na śniegu

**WIADOMOSCI**

### 1. ZWIĄZANE Z FUNKCJONOWANIEM ORGANIZMU

- wpływ ćwiczeń fizycznych na rozwój organizmu
- czystość i higiena osobista, jako warunek zdrowia

### 2. ZWIĄZANE Z KSZTAŁTOWANIEM SPRAWNOŚCI

- Utrwalenie i prawidłowe rozumienie pojęć: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga, koordynacja ruchowa, refleks, rytm

### 3. ZWIĄZANE Z ORGANIZACJĄ ZAJĘĆ RUCHOWYCH

- Kultura uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej:
  - kultura kibicowania podczas zabaw, gier, zawodów sportowych,
  - zasady „fair play”
  - zna zasady bezpiecznego zachowania na zajęciach
  - zna zasadę bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach.

- wykonuje próby z np.: Międzynarodowy Indeks Sprawności Fizycznej  
Indeks Sprawności Fizycznej, test Chromińskiego (60m, 600, 1000m, rzut piłką lekarską)



## ***Umiejętności i wiadomości, którymi powinien wykazać się uczeń na zakończenie klasy V***

Po ukończeniu nauki w klasie 5 uczeń:

1. Umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała.
2. Zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń.
3. Zna zasady i przepisy poznanych gier.
4. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.
5. Potrafi udzielić pierwszej pomocy.
6. Uczeń potrafi wykonać:

Gimnastyka:

- ✓ przewrót w przód z miejsca, marszu
- ✓ przewrót w tył z przysiadu podpartego
- ✓ wyskok kuczny na skrzynię (4 cz.) i zeskok na materac
- ✓ stanie na rękach z uniku podpartego z pomocą

Lekkoatletyka:

- ✓ bieg na dystansie 60 m. ze startu niskiego
- ✓ bieg w zmiennym tempie
- ✓ skok w dal z rozbiegu techniką naturalną
- ✓ rzut piłeczką palantową na odległość

Mini koszykówka:

- ✓ rzut piłki do kosza jednoręcz i oburęcz z miejsca i z biegu
- ✓ podania i chwyt piłki oburęcz w ruchu
- ✓ kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w biegu
- ✓ wykorzystanie poznanych elementów w grze

Mini siatkówka;

- ✓ przyjmowanie postawy siatkarskiej
- ✓ zagrywka sposobem dolnym.
- ✓ zagrywka górna zza linii 4 -5m
- ✓ odbicia piłki sposobem dolnym i górnym
- ✓ wykorzystanie poznanych elementów w grze

Mini- piłka ręczna :

- ✓ kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej
- ✓ rzut piłką do bramki z biegu
- ✓ prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem do bramki
- ✓ wykorzystanie poznanych elementów w grze

Mini -piłka nożna;

- ✓ prowadzenie piłki w dwójkach P i L nogą
- ✓ strzały do bramki P i L nogą
- ✓ uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy
- ✓ wykorzystanie poznanych elementów w grze

Rytm – Muzyka – Taniec:

- ✓ improwizacja ruchowa przy muzyce

Sporty zimowe:

- ✓ zabawy i konkursy na śniegu

### **WIADOMOŚCI**

- sposoby samoochrony i asekuracji przy wykonywaniu czynności ruchowych
  - nazewnictwo, przepisy i sędziowanie zabaw, gier ruchowych
  - bezpieczeństwo i higiena czynnego wypoczynku
- potrafi dobrać i przeprowadzić ćwiczenia kształtujące podczas rozgrzewki  
- wykonuje próby np.: Międzynarodowy Indeks Sprawności Fizycznej, Indeks Sprawności Fizycznej, test Chromińskiego

## ***Umiejętności i wiadomości, którymi powinien wykazać się uczeń na zakończenie klasy VI***

Po ukończeniu nauki w klasie 6 uczeń:

1. Zna zasady higieny po wysiłku fizycznym.
2. Zna zasady i sposoby hartowania organizmu.
3. Umie dobrać ćwiczenia kształtujące postawę ciała.
4. Umie i zna zasady posługiwania się przyrządami pomiarowymi.
5. Zna zasady i przepisy poznanych gier.
6. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń
7. Uczeń potrafi wykonać:

Gimnastyka:

- ✓ stanie na rękach z asekuracją
- ✓ przeskok kuczny przez skrzynię 4 części
- ✓ przewrót w przód z miejsca z naskoku
- ✓ przewrót w tył do klęku jednonóż
- ✓ łączone przewroty w przód i w tył
- ✓ przerzut bokiem

Lekkoatletyka:

- ✓ rzut piłką lekarską 3kg
- ✓ rzut piłeczką palantową z rozbiegu
- ✓ zmiana pałeczki sztafetowej w biegu
- ✓ bieg ze startu niskiego na odcinku 60m.
- ✓ marszobiegi z pokonywaniem przeszkód terenowych

Mini koszykówka

- ✓ podania i chwyt piłki jednorącz i oburącz w ruchu
- ✓ kozłowanie piłki slalomem P i L ręką
- ✓ poruszanie się w obronie
- ✓ rzut do kosza z dwutaktu
- ✓ wykorzystanie poznanych elementów w grze

Mini siatkówka

- ✓ zagrywka sposobem górnym
- ✓ odbicia piłki w parach sposobem dolnym i górnym
- ✓ wykorzystanie poznanych elementów w grze
- ✓ współpraca w zespole dwójkowym: przyjęcie, wystawa, przebiecie atakujące

Mini piłka ręczna :

- ✓ rzut piłką do bramki z biegu
- ✓ prowadzenie piłki w trójkach
- ✓ atak szybki
- ✓ wykorzystanie poznanych elementów

Mini piłka nożna

- ✓ prowadzenie piłki nogą P i L z omijaniem przeszkód
- ✓ strzał do bramki w ruchu
- ✓ uderzenie na bramkę z biegu dowolną częścią stopy
- ✓ wykorzystanie poznanych elementów w grze

Rytm – Muzyka – Taniec

- ✓ improwizacja ruchowa przy wybranej muzyce (dowolna interpretacja muzyki według inwencji własnej)
- ✓ łączenie różnych prostych form ruchu w rytmie

Sporty Zimowe

- ✓ organizacja zabaw i konkursów na śniegu według inwencji własnej

WIADOMOŚCI:

- ✓ najczęstsze wady postawy i przyczyny ich powstawania
- ✓ wykorzystanie sprzętu i urządzeń sportowych w realizacji zadań przez uczniów
- ✓ podstawowe zasady organizacji i sędziowania poszczególnych dyscyplin sportowych

Potrafi dobrać i przeprowadzić ćwiczenia kształtujące podczas rozgrzewki

- wykonuje próby np.: Międzynarodowy Indeks Sprawności Fizycznej, Indeks Sprawności Fizycznej, test Chromińskiego lub inne.