

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego na rok 2021/2022 dla klasy VI

1. Po wakacjach. Bezpiecznie w szkole i na drodze.

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.</p> <p>Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.</p> <p>Wie, jak należy właściwie dobrać strój do aktywności fizycznej i do warunków atmosferycznych.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. Zna zasady pracy w grupie, wie, jak ułożyć kontrakt grupowy.</p>	<p><i>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.</i></p> <p>Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć wychowania fizycznego.</p> <p>Potrafi bezpiecznie uczestniczyć jako pieszy i rowerzy- sta w ruchu drogowym.</p> <p>Potrafi ustawić się na sygnał w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego.</p> <p>Używa przyrządów i przyborów sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem.</p>

2. Co potrafię?

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia kryteria oceny wytrzymałości do wybranej próby testowej (test Coopera).</p> <p>Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.</p> <p>Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób sprawności fizycznej.</p> <p>Wskazuje grupy mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.</p> <p>Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku WHO lub Unii Europejskiej.</p>	<p><i>Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.</i></p> <p><i>Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie i z partnerem.</i></p> <p><i>Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.</i></p>	<p>Ma świadomość poziomu swojej sprawności fizycznej. Widzi możliwości jego podniesienia.</p> <p>Jest świadomy własnych umiejętności, wie, jak może się rozwijać.</p> <p>Potrafi obiektywnie ocenić swój poziom sprawności fizycznej.</p> <p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p>

3. Współzawodnictwo i współpraca. Czysta, uczciwa sportowa walka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna sposoby rozłożenia sił w trakcie dłuższego wysiłku. Zna historyczne osiągnięcia polskich lekkoatletów.</p> <p>Wie, jakie są prawidłowe wyniki pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku.</p> <p>Zna sposoby oceny szybkości i wytrzymałości.</p> <p>Potrafi zmierzyć odległość skoku i rzutu, porównać uzyskane wyniki.</p>	<p><i>Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</i></p> <p><i>Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.</i></p> <p>Uzyskuje postęp w wynikach biegu i rzutu.</p> <p>Potrafi biec ze zmianą tempa i rytmu biegu.</p> <p>Potrafi przekazać i odebrać pałeczkę w dowolny sposób w truchcie.</p> <p>Potrafi równomiernie rozłożyć siły w czasie dłuższych biegów.</p> <p>Potrafi regulować oddech przy dłuższym wysiłku.</p> <p>Ma opanowane podstawy techniki biegu na dłuższych dystansach.</p> <p>interpretuje wyniki.</p> <p>Potrafi wykonać rzuty do celu i na odległość.</p> <p><i>Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</i></p>	<p><i>Podjmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</i></p> <p>Dokonuje samooceny i samokontroli wyników.</p>

4. Waga i wzrost. Jak się rozwijam?

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.</i></p> <p><i>Wyjaśnia pojęcie zdrowia.</i></p> <p><i>Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</i></p> <p><i>Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami WHO aktywności fizycznej dla swojego wieku.</i></p>	<p><i>Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.</i></p> <p><i>Wykonuje starannie i prawidłowo ćwiczenia korekcyjne, wyrównawcze i wspomagające rozwój prawidłowej sylwetki.</i></p> <p><i>Z pomocą nauczyciela potrafi dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących postawę ciała.</i></p>	<p><i>Ma świadomość odpowiedzialności za swoje zdrowie.</i></p> <p><i>Dbą o higienę ciała i wygląd zewnętrzny. Prowadzi zdrowy tryb życia.</i></p> <p><i>Zachęca innych do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.</i></p> <p><i>Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</i></p>

5. Szybciej, wyżej, dalej

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Potrafi przygotować rozgrzewkę odpowiednio do planowanej aktywności fizycznej.</i></p> <p><i>Wie, jak prawidłowo wykonać start z pozycji niskiej. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady. Wie, jak bezpiecznie pokonać różne terenowe przeszkody.</i></p>	<p><i>Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</i></p> <p><i>Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.</i></p> <p><i>Potrafi zmierzyć szybkość biegu i długość skoku. Potrafi biec z szybkimi zmianami tempa i rytmu biegu. Poprawnie wykonuje start niski.</i></p> <p><i>Potrafi przekazać i odebrać pałeczkę w dowolny sposób w biegu.</i></p> <p><i>Potrafi przejść wyznaczony dystans chodem sportowym.</i></p>	<p><i>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</i></p> <p><i>Ma świadomość związku pomiędzy osiągniętym wynikiem a zaangażowaniem w ćwiczenia.</i></p>

6. Ja i moja drużyna. Minigry sportowe – piłka ręczna i koszykówka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier zespołowych.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu, ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu, po kozłowaniu, rzut piłki do bramki z biegu, rozegranie „na trzy”.</i></p> <p><i>Uczestniczy w minigrach w koszykówkę i piłkę ręczną.</i></p> <p>Prawidłowo wykonuje chwyt piłki dolne z podłoża i powietrza, podania sytuacyjne, oburącz dołem i kozłem, jednorącz hakiem, rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu jednorącz i oburącz z wyskoku, kozłowanie ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu, zatrzymanie po kozłowaniu, zwody pojedyncze z naskokiem na obie nogi, krycie „każdy swego”.</p>	<p><i>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.</i></p>

7. Przewroty, skoki, przeskoki

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.</i></p> <p>Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Wie, jakie są zasady doboru partnera do ćwiczeń dwójkowych i trójkowych.</p> <p>Potrafi opracować dowolny zestaw 3–4 ćwiczeń gimnastycznych z przyborem i bez przyboru.</p>	<p><i>Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.</i></p> <p><i>Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub głowie z asekuracją).</i></p> <p><i>Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez.</i></p> <p>Prawidłowo wykonuje zwis przerzutny i przewrotny, stanie na głowie z uniku podpartego z pomocą nauczyciela i na rękach z uniku z zamachem przy drabinkach.</p> <p>Wykonuje naskoki i skoki przez przyrządy na indywidualnie dobraną wysokość.</p> <p>Z pomocą nauczyciela planuje i wykonuje proste układy statyczne.</p> <p>Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych.</p>	<p>Przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń.</p> <p>Współpracuje w zespole trójkowym w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia.</p>

8. Ruch i muzyka, taniec

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak stworzyć krótki układ taneczny.</p> <p>Zna zasady doboru ćwiczeń do utworu muzycznego.</p>	<p><i>Wykonuje proste kroki i figury wybranych tańców regionalnych i nowoczesnych.</i></p> <p>Potrafi wykonać krok podstawowy wybranego tańca regionalnego, narodowego i latynoamerykańskiego.</p>	<p>Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych.</p> <p><i>Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.</i></p>

9. Na śniegu i lodzie

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach zimą.</i></p> <p><i>Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</i></p> <p>Zna i przestrzega zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i na lodzie.</p>	<p><i>Podjeżdżuje aktywnie w różnych warunkach atmosferycznych.</i></p> <p>Ma opanowane podstawowe elementy jazdy na sankach, łyżwach, w stopniu pozwalającym na ich wykorzystanie w różnorodnych formach zabawy i rekreacji.</p> <p>Potrafi opracować i przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami na nartach lub łyżwach.</p> <p>Potrafi bezpiecznie się bawić na śniegu i lodzie sam i z rówieśnikami.</p>	<p>Podporządkowuje się ustalonym regułom działania, przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć na stoku i lodowisku.</p> <p>Aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach na świeżym powietrzu.</p>

10. Współpraca i współdziałanie w zespole. Minigrzy sportowe – piłka siatkowa

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna historyczne osiągnięcia polskich siatkarzy.</p> <p>Zna sposoby przedstawiania swoich racji i ich obrony. Zna podstawy przepisów siatkówki, w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika.</p> <p>Ma opanowane podstawowe przepisy gry w minipiłkę siatkową, umożliwiające mu grę w zespole, pełnienie z pomocą funkcji sędziego.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości.</i></p> <p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej i niskiej, przyjęcia i podania piłki sposobem jednorącz dolnym. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.</p> <p><i>Uczestniczy w minigrze, w grze szkolnej i uproszczonej.</i></p> <p>Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.</p>	<p>Współdziała w zespole trójkowym w celu wykonania zadania. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu i sędziego.</p> <p>Potrafi właściwie zachować się w roli sędziego, wydaje sprawiedliwe, obiektywne i rzetelne werdykty. Potrafi podjąć decyzję w spornej sytuacji i obronić swoje zdanie.</p> <p>Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu dotyczących strategii postępowania.</p>

11. Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</i></p> <p>Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach minigier sportowych.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą.</p>	<p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej – prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach prostym podbiciem, uderzenia sytuacyjne, strzały sytuacyjne na bramkę, uderzenie piłki z półwoleja, w roli bramkarza chwyt piłki z upadkiem i piąstkowanie.</p> <p><i>Wykonuje i stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, strzał piłki do bramki w ruchu, rozegranie „na trzy”.</i></p> <p><i>Uczestniczy w minigrze oraz grze szkolnej i uproszczonej.</i></p> <p><i>Wykonuje elementy samoobrony (zasłona, unik, pad).</i></p> <p>Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.</p>	<p><i>Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</i></p>

12. Gimnastyka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Wymienia kryteria oceny siły mięśni ramion w odniesieniu do wybranej próby testowej.</p> <p>Zna cechy prawidłowej postawy ciała w staniu, siedzeniu i leżeniu.</p> <p>Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Zna zasady asekuracji i samoasekuracji.</p>	<p>Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.</p> <p>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.</p> <p>W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne: zwis przewrotny i przerzutny z asekuracją, ćwiczenia na przyrządach równoważnych, skok rozkroczny przez kozła.</p> <p>Opanowane elementy gimnastyczne stosuje w sytuacjach typowych i nietypowych na sali gimnastycznej i w terenie.</p> <p>Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej, stojącej i leżącej oraz w czasie wykonywania codziennych czynności.</p> <p>Wykonuje samodzielnie półzwisy i zwisy.</p> <p>Wykonuje odmyk i wymyk z pomocą nauczyciela na wysokości osiągalnej.</p> <p>Pokonuje z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości zwinnościowy tor przeszkód.</p>	<p>Stosuje w czasie ćwiczeń gimnastycznych zasady bezpieczeństwa, podporządkowuje się poleceniom nauczyciela.</p> <p>Stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację.</p> <p>Dokonuje oceny i kontroli działań własnych na rzecz poprawy swojego rozwoju fizycznego.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p>

13. Co potrafię? Ocena rozwoju sprawności fizycznej

W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postaw uczniów:
<p>Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera).</p> <p>Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.</p> <p>Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne, a także sposoby i warunki przeprowadzenia dowolnego testu sprawności fizycznej.</p>	<p>Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.</p> <p>Potrafi przygotować i przeprowadzić określone próby sprawności fizycznej.</p>	<p>Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</p> <p>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p>

14. Sportowa rywalizacja

W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postaw uczniów:
<p>Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</p> <p>Zna osiągnięcia polskich olimpijczyków. Wie, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.</p> <p>Wie, jaki wpływ na organizm mają używki i środki dopingujące.</p> <p>Wie, jakie są podstawowe różnice w rozbiegu do skoku w dal i wzwyż. Potrafi odmierzyć rozbieg w skoku w dal.</p> <p>Zna walory rekreacyjne i zdrowotne zabaw i gier z elementami biegów, skoków i rzutów.</p>	<p>Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.</p> <p>Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</p> <p>Wykonuje skok w dal po rozbiegu.</p> <p>Wykonuje poprawnie: odbicie i lądowanie w skoku w dal, skoki dosiężne z odbicia jednonóż i obunóż, rzut piłeczką palantową z rozbiegu.</p> <p>Potrafi rzetelnie wykonać pomiary czasu biegu, długości skoku w dal i odległości rzutu piłeczką palantową.</p>	<p>Dokonuje oceny uzyskanych przez siebie wyników w kontekście posiadanych możliwości.</p> <p>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p>

15. Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wyjaśnia pojęcie zdrowia.</i></p> <p><i>Opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</i></p> <p><i>Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</i></p> <p><i>Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</i></p> <p><i>Wymienia podstawowe przepisy w wybranych rekreacyjnych grach zespołowych.</i></p>	<p><i>Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.</i></p> <p><i>Wykonuje i stosuje w grze rzut i chwyt ringo. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</i></p> <p><i>Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.</i></p> <p><i>Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i gier na świeżym powietrzu.</i></p>	<p><i>Rozpoznaje i właściwie reaguje na sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.</i></p> <p><i>Przestrzega obowiązujących zasad i reguł w sporcie i rekreacji.</i></p> <p><i>Wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu sytuacji problemowych.</i></p>