

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLASY VI rok szk.2021/2022

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania ocen klasyfikacyjnych z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 5, wynikające z podstawy programowej i przyjętego do realizacji programu nauczania: *PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ*.

Aktywność fizyczna i zdrowie, wydanie II- Krzysztof Warchoń; Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.

I PÓŁROCZE

WYMAGANIA PODSTAWOWE

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

Aktywność fizyczna

- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,
- opisuje podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- wykonuje i stosuje w grze (w wolnym tempie, z drobnymi błędami technicznymi): kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki jednorącz i oburącz w ruchu, rzut piłki jednorącz w biegu i po kozłowaniu, rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo,
- uczestniczy w mini grach szkolnych i uproszczonych,
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- pokonuje trasę biegu terenowego,
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych.

Edukacja zdrowotna

- wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych, codziennych czynności.

Kompetencje społeczne

- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci,
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachowywać się w sytuacjach zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,

- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.

WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mm. posturalne i ćw. gibkościowe ind. i z partnerem.

Aktywność fizyczna

- opisuje zasady gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej),
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych z przyborem lub bez,
- wykonuje płynnie wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem).

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku,
- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

Edukacja zdrowotna

- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (WHO lub UE).

Kompetencje społeczne

- aktywnie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, zawsze stosując zasady „ czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, zawsze potrafi właściwie zachowywać się w sytuacjach zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,
- wyjaśnia i stosuje zasady kulturalnego kibicowania,
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.

II PÓŁROCZE

WYMAGANIA PODSTAWOWE

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera , Indeks Sprawności Zuchory),
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę, gibkość oraz pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.

Aktywność fizyczna

- wykonuje i stosuje w grze (w wolnym tempie, z drobnymi błędami technicznymi): kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki jednorącz i oburącz w ruchu, rzut piłki jednorącz w biegu i po kozłowaniu, rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo,
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu,
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody,
- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją,
- przeprowadza fragment rozgrzewki.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.

Edukacja zdrowotna

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,
- podejmuje aktywność sportową w różnych warunkach atmosferycznych,
- wyjaśnia pojęcie zdrowia.

Kompetencje społeczne

- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wskazując asertywność i empatie,
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.

WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę, gibkość oraz samodzielnie interpretuje uzyskane wyniki.

Aktywność fizyczna

- organizuje w grupie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną,
- uczestniczy w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- samodzielnie przeprowadza fragment rozgrzewki,
- w szybkim tempie oraz płynnie wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki jednorącz i oburącz w ruchu, rzut piłki jednorącz w biegu i po kozłowaniu, rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo,
- płynnie i w rytmie wykonuje kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- omawia i demonstruje sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.

Edukacja zdrowotna

- opisuje i świadomie stosuje pozytywne mierniki zdrowia,
- omawia i świadomie stosuje się do sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.

Kompetencje społeczne

- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ,ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i szczególnych potrzebach edukacyjnych (osoby starsze, niepełnosprawne).
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.