

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia
poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych
z wychowania fizycznego dla klasy szóstej szkoły podstawowej**

Klasa VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- | | |
|------------|---|
| 1.1 | wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne; |
| 1.2 | wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem; |
| 1.3 | wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem; |
| 1.4 | wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności; |
| 1.5 | wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; |
| 1.6 | omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część. |

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- | | |
|------------|--|
| 2.1 | omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych; |
| 2.2 | potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucanie siatkarskiej; |
| 2.3 | uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; |
| 2.4 | uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; |
| 2.5 | organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną. |

Dział III. Lekkoatletyka

- | | |
|------------|---|
| 3.1 | uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu); |
| 3.2 | wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; |
| 3.3 | wykonuje bieg przez przeszkody; |
| 3.4 | wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu; |
| 3.5 | wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego; |
| 3.6 | wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu; |

3.7	wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.
Dział IV. Taniec	
4.1	wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;
5.2	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności	
7.1	1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę; 2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji; 3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej; 4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo; 6. omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.
Dział VIII. Kompetencje społeczne	
	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując

	asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.
--	---