

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne

Klasa VI

Ocena celująca :

- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- przeprowadza fragment rozgrzewki
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE)

Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, dobrą, dostateczną, dopuszczającą.

Ocena bardzo dobra :

- 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
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem)

- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, dostateczną, dopuszczającą.

Ocena dobra :

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki
- uczestniczy w minigrach;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, dopuszczającą.

Ocena dostateczna :

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych
- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą.

Ocena dopuszczająca:

- wykonywanie ćwiczeń tylko na bardzo niskim poziomie trudności, co świadczy o braku postępów w usprawnianiu się.
- minimalna wiedzy na temat podstawowych pojęć z zakresu rozwoju fizycznego i motorycznego, co może wpływać negatywnie na zdolność do angażowania się w aktywność fizyczną.
- opanowanie podstawowych umiejętności technicznych w różnych dyscyplinach sportowych, co uniemożliwia efektywną partycypację w zajęciach.
- nieznajomość wszystkich zasad i reguł obowiązujących w różnych dyscyplinach sportowych, co może prowadzić do nieporozumień podczas gier i zabaw.

Wymagania z wychowania fizycznego dla uczniów z dostosowaniami ujętymi w orzeczeniu.

- 1) Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia posiadającego opinie PPP .
- 2) Nauczyciel wychowania fizycznego wdraża indywidualne zalecenia poradni w stosunku do opiniowanych uczniów, przede wszystkim:
 - a) Zachęca ucznia do działania i motywuje do wykonania ćwiczeń
 - b) dzieli zadanie na etapy i zachęca do podejmowania nowego wyzwania
 - c) ocenianie przede wszystkim wysiłku wkładanego w dane ćwiczenie lub zadanie
 - d) zachęcać do rywalizacji wtedy, kiedy uczeń ma szansę rywalizować z uczniami
 - e) dużo czasu poświęcić na pokaz danego ćwiczenia
 - f) starać się wspierać ucznia na każdym kroku
 - g) ukierunkowywać w działaniu
 - h) oceniać pozytywne zachowania
 - i) wdrożenie większej ilości ćwiczeń w celu lepszego przyswojenia złożonego zadania przed ucznia
 - j) częste tłumaczenie i wyjaśnianie
 - k) w ocenianiu zwracanie większej uwagi na zaangażowanie i wysiłek włożony w wykonane zadanie, niż ostateczny efekt.