

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA ÓSMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

Autor- KRZYSZTOF WARCHOŁ; ISBN 978- 83-7586-124-2; Wydawnictwo- FOSZE 2017.

Treści kształcenia ujęte zostały w formie wymagań szczegółowych i odnoszą się do czterech bloków tematycznych:

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** – treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar i kontrola sprawności fizycznej.
- **Aktywność fizyczna** – obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**- treści związane z organizacją bezpieczeństwa.
- **Edukacji zdrowotnej**- treści obejmują zagadnienia zdrowia i jego diagnozowania w szerokim aspekcie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VI

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. Wie co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu;</p> <p>2. Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych.</p> <p>3. Zna kryteria MTSF do kontroli siły mm;</p> <p>4. Zna definicję zdrowia wg WHO;</p> <p>5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych(rozgrzewka)</p> <p>6. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy;</p> <p>7. Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia</p> <p>8. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne.</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wykonuje Test Coopera.</p> <p>2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy</p> <p>4. Zna normy dziennej aktywności fizycznej j dla swojego wieku;</p> <p>5. Wymienia metody hartowania organizmu;</p> <p>6. Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych;</p> <p>7. Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Wie, jak rozegrać atak szybki i wie na czym polega obrona „ każdy swego”.</p> <p>2. Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów.</p> <p>3. Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe , siłowe, koordynacyjne i gibkość;</p> <p>5. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy.</p> <p>6. Wymienia niektóre mierniki zdrowia;</p> <p>7. Wymienia zasady aktywnego wypoczynku UE</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów</p> <p>2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp.</p> <p>3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń;</p> <p>4. Stosuje w grze:</p> <p>-kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,</p> <p>-prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF,</p> <p>2. Organizuje zawody klasowe.</p> <p>3. Proponuje zasady taktyczne w grze /obronie i ataku/;</p> <p>4. Organizuje gry i zabawy ruchowe, mini gry i gry rekreacyjne;</p> <p>5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny i taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p>

<p>9. Przyjmuje prawidłowa pozycje ciała w trakcie ćwiczeń.</p> <p>10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;</p> <p>11. Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF.</p> <p>12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>13. Zna zasady BHP w górach, nad woda w różnych porach roku;</p> <p>14. Wymienia zasady hartowania organizmu;</p> <p>15. Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>16. Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych.</p> <p>17. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>19. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu.</p> <p>20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.</p>	<p>oraz ćwiczenia kształtujące.</p> <p>5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem.</p> <p>6. Wymienia zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich</p> <p>8. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój.</p> <p>9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE.</p> <p>11. Wymienia skutki braku higieny osobistej.</p> <p>12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;</p>	<p>8. Proponuje ćwiczenia kształtujące z przyborem</p> <p>9. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p> <p>10. Wykonuje:</p> <p>- kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku ,</p> <p>- prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana przez współwiczającego;/</p> <p>- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu;</p> <p>- rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/;</p> <p>- podanie piłki jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze,</p> <p>- rozegranie piłki na trzy;</p> <p>- zagrywka dolna z odległości 4-5m.</p> <p>- podanie piłki jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze,</p> <p>- zagrywka dolna z odl. 4-5m.</p>	<p>dogrywana przez współwiczającego;/</p> <p>- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu;</p> <p>- rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/;</p> <p>- podanie p. jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;</p> <p>- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego;</p> <p>- odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze,</p> <p>- rozegranie piłki na trzy;</p> <p>- zagrywka dolna z odległości 4-5m.</p> <p>- atak szybki i ustawia się w obronie „, każdy swego”;</p> <p>5. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>6. Organizuje grę ruchową z Europy.</p>	<p>6. Samodzielnie prowadzi fragment lekcji.</p> <p>7. Motywuje innych do aktywności fizycznej,</p> <p>8. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się,</p> <p>9. Uzyskuje bd wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Wyniki odnoszą się do postępu.</p> <p>10. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p>
--	---	--	---	---

		<p>11. Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo, Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej</p> <p>12. Wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego;</p> <p>13. Wykonuje przewrót w tył.</p> <p>14. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem;</p> <p>15. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela;</p> <p>16. Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny</p> <p>17. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca</p> <p>18. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>19. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczka palantowa;</p> <p>20. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;</p>	<p>7. Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach.</p> <p>8. Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik,</p> <p>10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia (brak nadwagi otyłości ciśnienie krwi EKG itp.)</p> <p>11. Wykonuje skok w dal technika naturalną</p> <p>12. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz.</p> <p>14. Dąży do postępu w wynikach;</p> <p>15. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP</p> <p>16. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje bd i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.</p>	
--	--	---	--	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.