

Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne dla klas VI w Szkole Podstawowej nr 3 im. Noblistów Polskich w Głogowie

Wymagania ogólne:

Opierając się na podstawie programowej z przedmiotu wychowanie fizyczne dla II etapu edukacyjnego, klasy 4-8 określone zostały następujące cele kształcenia:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

Diagnozowanie i interpretowanie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej służy do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna.

Blok obejmujący indywidualne i zespołowe formy aktywności rekreacyjno-sportowej. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

Blok dotyczący organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna.

Blok zawierający treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Treści nauczania - wymagania szczegółowe

Klasa VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) 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;
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2) omawia sposoby postępowania w

- sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 - 2) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
 - 3) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Kompetencje społeczne.

Uczeń:

- 1) 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;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

TABELA WYMAGAŃ WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY

OBSZAR OCENIANIA	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
Sprawność Fizyczna	Uczeń nie podejmuje działań mających na celu podniesienie swojej sprawności fizycznej.	Uczeń ma przeciętną sprawność fizyczną. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu fizycznym.	Uczeń ma dobrą sprawność fizyczną. Chętnie pracuje nad własnym usprawnieniem, wykazuje postępy w tym zakresie.	Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie. Systematycznie doskonalą swoją sprawność fizyczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.	Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie. Systematycznie doskonalą swoją sprawność fizyczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
Umiejętności Ruchowe	Uczeń czynności ruchowe wykonuje w sposób minimalny, poniżej swoich możliwości fizycznych, wymaga częstej pomocy nauczyciela. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże braki. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi.	Uczeń opanował materiał na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami technicznymi, w nieodpowiednim tempie, poniżej własnych możliwości.	Uczeń w stopniu dobrym opanował program. Ćwiczenia wykonuje dość lekko i dokładnie, z małymi błędami technicznymi.	Uczeń całkowicie opanował materiał programowy. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie i w odpowiednim tempie.	Uczeń całkowicie opanował materiał programowy. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, płynnie i w odpowiednim tempie.

<p>Aktywność na lekcjach wf i fakultetach</p>	<p>Uczeń wykazuje niechętny stosunek do wychowania fizycznego. Uczestniczy nieregularnie w zajęciach wychowania fizycznego. Ma poważne braki w zakresie wymaganych umiejętności i postaw (praca w grupie, stosunek do partnera, przeciwnika). Ma częste braki stroju. Wykazuje braki w nawykach higienicznych.</p>	<p>Uczeń wykazuje przeciętną aktywność w czasie lekcji wychowania fizycznego. Uczeń przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.</p>	<p>Uczeń wykazuje poprawną aktywność w czasie lekcji. Jego postawa społeczna (jest koleżeński i zdyscyplinowany) i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń (posiada właściwe nawyki higieniczne; czysty i zmienny strój sportowy).</p>	<p>Wykazuje wysoką aktywność w czasie zajęć. Postawa społeczna ucznia, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń. Chętnie podejmuje wszelkie wyzwania sportowe. Swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach.</p>	<p>Uczeń uczestniczy w lekcjach systematycznie i aktywnie. Postawa społeczna ucznia: zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego na zajęciach powodują to, że jest on wzorem i przykładem dla innych uczniów. Uczeń propaguje w środowisku zdrowy styl życia.</p>
<p>Aktywność na zajęciach pozalekcyjnych</p>	<p>Uczeń nie uczestniczy w żadnych zajęciach rekreacyjno - sportowych.</p> <p>Aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych (szkolnych i pozaszkolnych) może przyczynić się do poniesienia oceny o jeden stopień.</p>	<p>Uczeń nie uczestniczy w żadnych zajęciach rekreacyjno - sportowych.</p> <p>Aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych (szkolnych i pozaszkolnych) może przyczynić się do poniesienia oceny o jeden stopień.</p>	<p>Uczeń uczestniczy nieregularnie w zajęciach pozalekcyjnych.</p> <p>Systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych (szkolnych i pozaszkolnych) może przyczynić się do poniesienia oceny o jeden stopień oraz do osiągnięcia lepszych wyników sportowych.</p>	<p>Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych. Prowadzi aktywny styl życia i docenia wartości aktywności ruchowej. Systematycznie rozwija swoje umiejętności sportowe.</p>	<p>Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych (międzyszkolnych, powiatowych, wojewódzkich)</p> <p>Uczeń, który bierze udział w pozaszkolnych zajęciach wpływający na rozwój sprawności fizycznej i umiejętności winien udokumentować udział w postaci informacji od prowadzącego zajęcia o osiągnięciach w postaci dyplomów, pucharów medali.</p>

Wiadomości z zakresu wychowania fizycznego	Uczeń posiada minimalne wiadomości z zakresu kultury fizycznej nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.	Uczeń posiada niewielkie wiadomości z kultury fizycznej, których nie potrafi wykorzystać w praktyce.	Uczeń posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.	Uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. Zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie i potrafi je interpretować.	Uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. Zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie i pełni rolę sędziego. Podczas nauki zdalnej uczeń inicjuje udział w projekcie edukacyjny, warsztatach, happeningach.
---	---	--	--	---	---