

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego
Klasa VI**

	Poziom podstawowy			Poziom rozszerzony		
	postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
	Współpracuje w grupie wg ustalonych reguł. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. Przestrzega zasad higieny.	Potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamania, krwotoku. Potrafi jasno wypowiadać swoje poglądy i podporządkowywać się decyzjom grupy. Wykonuje próby sprawnościowe i z pomocą n-la interpretuje wyniki.	Zna zasady pracy w grupie. Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne. Wie jak porównać wyniki tych prób z kolejnych lat. Wie jak zmienia się praca układu krwionośnego i oddechowego pod wpływem wysiłku. Wie jak zbadać tętno. Zna szkodliwy wpływ nikotyny na organizm.	Rozpoznaje sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu i właściwie reaguje. Współpracuje w grupie wg ustalonych reguł, przyjmuje określone role.	Unika sytuacji niebezpiecznych dla siebie i innych. Potrafi pełnić rolę lidera grupy. Potrafi zaprezentować przykłady ćw. rozwijających siłę, skoczność, wytrzymałość i gibkość.	Wie jak uniknąć sytuacji niebezpiecznych. Zna sposoby przeprowadzenia podstawowych testów sprawności. Wie jakie są konsekwencje zażywania środków dopingujących.
Lekkoatletyka	Zadania wykonuje rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem. Stara się przezwyciężyć swoje słabości, aby osiągnąć sukces. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Oddziela rywalizację sportową od relacji codziennych. Zachowuje się właściwie w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi. Przestrzega reguł i zasad.	Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu. Potrafi właściwie rozłożyć siły w biegu na dłuższych dystansach. Umie szybko reagować na przedmioty w ruchu. Pokonuje przeszkody o różnej wysokości.	Wie jak wykorzystać warunki naturalne do ćwiczeń. Potrafi zorganizować gry i zabawy z elementami lekkoatletyki. Zna zasady szlachetnego współzawodnictwa.	Świadomie podejmuje wysiłek fiz., rozumie znaczenie aktywności fizycznej. Interpretuje wynik przez pryzmat możliwości. Potrafi zrezygnować z walki o zwycięstwo, gdy trzeba komuś pomóc.	Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń dla grupy z uwzględnieniem możliwości poszczególnych osób. Wykonuje samodzielnie ćwiczenia wymagające orientacji kinestetycznej i przestrzennej. Wykorzystuje nabyte umiejętności w sytuacjach typowych i nietypowych. Potrafi wykonać dokładne pomiary szybkości i odległości. Interpretuje wyniki.	Zna sposoby samokontroli natężenia wysiłku fiz. Dostrzega niewłaściwe sytuacje we współczesnym sporcie i neguje je.
Piłka ręczna	Sumiennie wykonuje ćw. Współpracuje w zespole czteroosobowym w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach	Swobodnie porusza się po boisku ze zmianą tempa i kierunku. Poprawnie broni bramki. Wykonuje krycie "każdy swego". Podaje piłkę oburącz i jednorącz w	Wie na czym polegają fizyczne predyspozycje do uprawiania danej dyscypliny sportu. Zna zasady rozgrywek w minigrach zespołowych.	Pełni różne role w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu. Podporządkowuje się decyzjom kapitana. Rzetelnie pełni rolę	Potrafi poprawnie wykonać blokowanie rzutów, uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie lub zwody. Potrafi stosować nabyte umiejętności w grze.	Wie jakie są systemy rozgrywek. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini piłkę ręczną. Wie jak załagodzić konflikty w zespole.

	klasowych. Właściwie zachowuje się w roli kibica. Stosuje zasadę fair play w czasie gier i zabaw.	czasie gry.		sędziego. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik zarówno w momencie zwycięstwa jak i porażki.		
Gimnastyka	Udziela pomocy partnerowi w wykonywaniu ćwiczeń. Jest wytrwały w zdobywaniu nowych umiejętności ruchowych. Stosuje w czasie ćwiczeń asekurację i samoasekurację. Współpracuje w zespole trójkowym.	Wykonuje prawidłowo przewrót w przód z marszu i w tył z przysiadu, stanie na rękach z uniku z zamachem przy drabinkach. Wykonuje prosty układ trójkowy, skok kuczny przez skrzynię z rozbiegu, przeskoki zawrotne przez różne przeszkody, skoki wolne przez przyrządy.	Zna zasady asekuracji w czasie ćwiczeń. Wie jakie są zasady doboru partnera do ćwiczeń dwójkowych i trójkowych.	Cechuje go wytrwałość w nauce trudnych elementów gimnastycznych. Stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym współpracującym. Opracowuje i prowadzi rozgrzewkę.	Potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące określone partie mięśni. Potrafi wykonać przewrót w przód naskokiem z miejsca przez przeszkodę, przewrót w tył do rozkroku, przerzut bokiem. Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje w różnych sytuacjach ruchowych.	Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach gimnastycznych i przestrzega ich.
Koszykówka	Skutecznie współpracuje w zespole w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Właściwie zachowuje się w roli kibica i zawodnika. Stosuje zasadę fair play w czasie gier i zabaw. Potrafi się podporządkować decyzjom kapitana i sędziego.	Prawidłowo wykonuje chwyt i podania piłki dowolnym sposobem. rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu, kozłowanie ze zmianą tempa i kierunku biegu. Krycie "każdy swego". Stosuje w grze kozłowanie piłki ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza.	Zna podstawowe przepisy gry w minikoszykówce. Pełni rolę sędziego. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie gry w minikoszykówkę.	Pełni przydzielone funkcje w zespole i współpracuje z wszystkimi członkami zespołu. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń. Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik zarówno w momencie zwycięstwa jak i porażki.	Poprawnie technicznie wykonuje krycie piłki z ręką, zasłanianie, utrudnianie przyjęcia i podania piłki przeciwnikowi, krycie "każdy swego". Nabyte wiadomości i umiejętności stosuje w grze. Potrafi przygotować rozgrywkę klasowe w minigrach zespołowych.	Zna przepisy i zasady minikoszykówki. Pełni rolę sędziego. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie gry w minikoszykówkę. Wie jak załagodzić konflikt w zespole.
Sporty zimowe	Hartuje swój organizm podczas zajęć na śniegu. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa.	Rozpoznaje pozytywne czynniki wpływające na dobre samopoczucie. Potrafi ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty różnym ciężarze i wielkości.	Wie jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na śniegu. Wie jak przygotować się do zajęć na śniegu. Rozumie konieczność hartowania organizmu.	Dostrzega znaczenie hartowania organizmu. Zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Współpracuje w grupie i przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa. Potrafi samodzielnie dobrać ubiór do warunków atmosferycznych.	Potrafi przygotować i przeprowadzić gry i zabawy na śniegu i lodzie.	Wie jakie są walory turystyczno-rekreacyjne okolicy i jak można je wykorzystać do rekreacji zimowej. Zna przykłady zabaw na śniegu i lodzie. Zna zasady postępowania w przypadku urazu w czasie zabaw na śniegu.

RMT	Chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych. Dostrzega piękno ruchu i muzyki. Właściwie zachowuje się w czasie zabaw tanecznych. Kształci swoją wyobraźnię ruchową i inwencję twórczą.	Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela. Umie wykonać prosty układ ćwiczeń aerobiku. Tworzy własną kompozycję rucową.	Wie jak kulturalnie się zachować podczas zabaw tanecznych. Wie jak muzykę można wykorzystać do ćw.	Docenia piękno ruchu i muzyki. Szanuje gusty muzyczne innych. Jest inicjatorem zabaw tanecznych dla swoich rówieśników.	Potrafi opracować i przedstawić indywidualnie dowolny układ taneczny. Potrafi wykonać układ aerobiku.	Wie, że muzyka i taniec jest formą czynnego wypoczynku, zna rolę ćw. przy muzyce w kształtowaniu sprawności. Zna zasady doboru ćw. do utworu muzycznego. Zna relaksacyjną funkcję muzyki.
Piłka siatkowa	Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika. Podporządkowuje się regułom działania w małym zespole. Kontroluje poprawność wykonania przez siebie zadania. Zachowuje się poprawnie zarówno w czasie zwycięstwa jak i porażki. Uznaje zasadę fair play.	Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej takie jak: pozycja siatkarska niska i wysoka, przyjęcie i podanie sposobem oburącz dolnym i górnym w różnych pozycjach, zagrywka dolna. Stosuje w grze podanie piłki oburącz oraz odbicie piłki sposobem górnym i dolnym.	Zna zasady właściwego zachowania się jako zawodnik i kibic. Zna podstawowe przepisy gry w stopniu umożliwiającym mu sędziowanie rozgrywek klasowych przy pomocy n-la.	Współpracuje w większym zespole w celu osiągnięcia dobrego wyniku. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik zarówno w momencie zwycięstwa jak i porażki.	Poprawnie potrafi zastosować w grze nabyte umiejętności. Potrafi przygotować klasowe rozgrywki w minisiatkówce.	Zna przepisy dotyczące zagrywki i zdobywania punktów w grze uproszczonej w minisiatkówkę. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. Zna podstawowe systemy rozgrywek.
Rekreacja	Rozumie potrzebę czynnego wypoczynku. Przestrzega zasad bezpieczeństwa obowiązujących w sporcie i rekreacji.	Potrafi wykorzystać warunki terenu do doskonalenia swojej sprawności fiz. Chętnie uczestniczy we wszelkich zabawach terenowych i jest ich organizatorem.	Zna różne formy spędzania czasu wolnego. Zna przepisy bezpieczeństwa dotyczące zabaw w terenie i przestrzega ich. Zna zasady bezpiecznego zachowania się w górach. Wie jak wykorzystać najbliższą okolicę dla celów rekreacyjnych.	Bierze udział w klasowych zawodach sportowych w roli zawodnika. Jest inicjatorem różnych form rekreacji dla swoich rówieśników.	Organizuje w grupie rówieśniczej zabawy rekreacyjne przestrzegając zasad bezpieczeństwa. Potrafi czytać mapę turystyczną.	Zna zasady organizacji wycieczek pieszych. Wie jak czytać mapy turystyczne.
Piłka nożna	Współpracuje w zespole. Podporządkowuje się działaniom zespołu. Zachowuje się poprawnie jako kibic i zawodnik zarówno w czasie zwycięstwa jak i porażki. Podporządkowuje się przepisom gry i decyzjom sędziego. Przestrzega zasad fair play.	Ma opanowane w stopniu dobrym: przyjęcie piłki wew. i zew. podbiciem, uderzenie prostym podbiciem i wew. częścią stopy, strzał do bramki z miejsca, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu. Sosuje w grze: prowadzenie piłki w biegu, podanie piłki, strzał do bramki.	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Wie na czym polega kulturalny sportowy doping. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini piłce nożnej.	Współpracuje w zespole czteroosobowym. Dostosowuje się do wspólnych ustaleń zespołu. Zachowuje się właściwie jako kibic i zawodnik zarówno w momencie zwycięstwa jak i porażki.	Dodatkowo opanował w stopniu zadowalającym: zonglerę, prowadzenie piłki w dwójkach, przyjęcie piłki klatką piersiową. Stosuje w grze poznane elementy. Potrafi z niewielką pomocą n-la przygotować rozgrywki klasowe.	Zna podstawowe przepisy i zasady mini piłki nożnej umożliwiające mu grę. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie gry. Wie jaka jest różnica pomiędzy kibicem a stadionowym chuliganem. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.