

Wymagania edukacyjne dla ucznia klasy VI szkoły podstawowej

Obszar aktywności	Wymagania
Postawa ucznia i kompetencje społeczne	Uczeń prezentuje prawidłową postawę oraz rozwija kompetencje społeczne poprzez współpracę i przestrzeganie zasad obowiązujących w grupie.
Systematyczny udział i aktywność	Uczeń regularnie uczestniczy w zajęciach i angażuje się w ich przebieg.
Sprawność fizyczna (kontrola)	Siła mięśni brzucha- uczeń wykonuje siady z leżenia tyłem w czasie 30 sekund (wg MTSF). Gibkość- skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF). Skok w dal z miejsca Bieg ze startu wysokiego na 50 m Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków(woreczków) Pomiar siły względnej :zwis na ugiętych rękach dziewczęta podciąganie w zwisie na drążku chłopcy Biegi przedłużone: na dystansie 800m dziewczęta na dystansie 1000m chłopcy Obowiązkowe próby sprawnościowe bieg wahadłowy 10 razy po 5 m służący pomiarowi zdolności szybkościowo- siłowo- koordynacyjnych. 20 - metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy- służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu. podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) służy pomiarowi zdolności siłowo – wytrzymałościowych całego ciała. Skok w dal z miejsca- służy pomiarowi skoczności i siły
Umiejętności ruchowe	Gimnastyka: - Stanie na rękach przy drabinkach. - Łączone formy przewrotów w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Piłka nożna: - Prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się . - Uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy na bramkę po kilku krokach rozbiegu(piłka jest dogrywana przez współwiczającego) - Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy.

Obszar aktywności

Wymagania

Koszykówka:

.

- Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu.
- Rzut do kosza z dwutaktu z biegu.
- Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego.

Piłka ręczna:

- Podania jednorącz półgórne w biegu.
- Rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu.
- Poruszanie się w obronie (w strefie).

Piłka siatkowa:

- Łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach.
- Zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki.

Wiadomości

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
- Oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne).
- Wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

Wiadomości z edukacji zdrowotnej

- Uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych.
- Potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.
- Zna, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania.
- Wie, czym jest Test Coopera i próby MTSF.
- Potrafi prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory.
- Zna, do czego służą siatki centylowe.
- Wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
- Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
- Zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej.
- Wymienia współczesne formy aktywności fizycznej.
- Zna przepisy i zasady gier ruchowych, gier rekreacyjnych oraz gier zespołowych.
- Wymienia podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych.
- Zna ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
- Wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych.
- Opisuje pozytywne i negatywne czynniki zdrowia.
- Wie, jak radzić sobie ze stresem.

Obszar aktywności

Wymagania

Umiejętności praktyczne

- Zna skutki stosowania substancji psychoaktywnych, sterydowych oraz zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania.
- Zna zasady higieny osobistej.
- Wykonuje Test Coopera.
- Mierzy tętno przed i po wysiłku.
- Wykonuje próby sprawnościowe wg MTSF.
- Mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI.
- Przeprowadza próby sprawnościowe wg ISF K. Zuchory.
- Demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość.
- Demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała.
- Wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej.
- Stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku.
- Rozgrywa piłkę „na trzy”.
- Wykonuje zbieg piłki lub atak przez „plasowanie”.
- Chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo.
- Uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych.
- Planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe.
- Wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego.
- Wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku.
- Wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie.
- Tworzy dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji.
- Wykonuje z partnerem „piramidę” dwójkową lub trójkową.
- Umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki i walca wiedeńskiego.
- Wykonuje start niski i bieg na odcinku 100 m.
- Wykonuje skok w dal sposobem naturalnym.
- Umie wykonać serię dowolnych przeskoków nad przeszkodami.
- Prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej.
- Korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną, np. sportestery, akcelerometry.
- Stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń.
- Wykonuje elementy samoobrony.
- Umie udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych.
- Umie przygotować rozkład dnia.
- Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.
- Umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i wielkości.