

Wymagania edukacyjne dla przedmiotu wychowanie fizyczne dla klasy VI

Wymagania edukacyjne dla klasy 6

Wymagania dalej rosną – większa różnorodność, lepsza technika, większa odpowiedzialność, większa samodzielność.

Ocena	Wymagania
2	• Uczeń często wymaga instrukcji i korekty przy ćwiczeniach bardziej złożonych. • W grach zespołowych ma trudności z podstawowymi elementami taktyki i współpracy. • Zasady bezpieczeństwa często przypominane. • Uporządkowany strój/rzeczy sportowe – liczne uchybienia. • Minimalne zaangażowanie, mało inicjatywy.
3	• Potrafi poprawnie wykonywać ćwiczenia ogólnorozwojowe i prostsze elementy lekkoatletyki / skoków / rzutów. • W grach uczestniczy z podstawową znajomością zasad taktycznych. • Utrzymuje tempo biegu na średnich dystansach; potrafi użyć prostych ćwiczeń relaksacyjnych / odprężających. • Dbanie o bezpieczeństwo i ubiór z niewielkimi błędami. • Współpraca w grupie – akceptacja ról, ale czasem potrzebna podpowiedź.
4	• Ćwiczenia technicznie coraz lepsze; potrafi wykonywać trudniejsze warianty, pokonywać większe odległości, skoki lub rzuty z polotem. • W grach zestaw taktyczny bardziej rozbudowany; potrafi grać w różnych pozycjach. • Samodzielnie stosuje ćwiczenia rozciągające / relaksacyjne po wysiłku. • Dobra świadomość własnego ciała i zmian fizycznych (np. szybciej męczące się mięśnie, planowanie odpoczynku). • Zaangażowanie wysokie, inicjatywa.

5	• Wysoka precyzja w ćwiczeniach, dobre opanowanie elementów technicznych. • W grach – umiejętność czytania gry przeciwnika, zmiany strategii, pomoc nowym kolegom. • Tworzy własne plany treningowe / aktywności fizycznej (np. na weekend) z uwzględnieniem regeneracji. • Wiedza o zdrowym stylu życia, wpływie aktywności fizycznej, żywieniu, odpoczynku – potrafi argumentować i stosować. • Udział w wydarzeniach szkolnych / pozaszkolnych dodatkowych jako plus.
6	• Ćwiczenia z trudnych obszarów wykonuje niemal wzorowo; wysoki poziom koordynacji, siły, zwinności. • W grach zespołowych pełni rolę wzoru, lidera; organizuje, wspiera innych, inspiruje. • Posiada i realizuje indywidualny/ długoterminowy plan aktywności fizycznej; monitoruje swoje postępy. • Bardzo dobra wiedza teoretyczna i jej praktyczne zastosowanie: np. wiedza o ergonomii ruchu, profilaktyce urazów, rola odżywiania, snu. • Aktywność wykraczająca poza minimum: inicjatywy, udział w zawodach, działania promujące sport w szkole/środowisku.