

STANDARDY WYMAGAŃ DLA KLASY VI

Testy sprawności fizycznej

Poziom podstawowy (ocena 2,3,4) Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony (ocena 5,6) Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
Wykonuje z pełnym zaangażowaniem próby określonego testu sprawności. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową i siłę mięśni posturalnych, z pomocą nauczyciela interpretuje otrzymane wyniki. Potrafi samodzielnie dobrać dla siebie zestaw ćwiczeń kształtujących określone sprawności fizycznej. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku oraz liczbę oddechów na minutę.	Zna zabawy, gry i ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność ruchową oraz wybrane cechy motoryczne. Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne. Wie, jak porównać wyniki prób z kolejnych lat i dokonać ich interpretacji. Wie, jak zbadać tętno.	Potrafi samodzielnie dobrać i wykonać próby sprawności fizycznej. Wie, jak porównać i ocenić z pomocą nauczyciela rozwój sprawności fizycznej na przestrzeni trzech lat, interpretuje z pomocą nauczyciela uzyskane wyniki. Potrafi podać przykłady ćwiczeń kształtujących siłę wybranych partii mięśni oraz skoczność, szybkość, wytrzymałość i gibkość.	Zna sposoby przeprowadzenia dowolnego testu sprawności fizycznej i wie, jak interpretować i ocenić wyniki z kilku lat. Wie, jakie są niebezpieczeństwa zażywania środków dopingujących.

Lekkoatletyka

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Chętnie uczestniczy w zabawach i grach sportowych z elementami biegów, skoków i rzutów. Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu. Potrafi właściwie rozłożyć siły w czasie biegu na dłuższych odcinkach. Poprawnie i z pełnym zaangażowaniem wykonuje: trucht i bieg na krótkich, średnich i długich dystansach, biegi i marszobiegi terenowe, starty z różnych pozycji, biegi sztafetowe, rzuty różnymi przyborami na odległość i do celu, skoki, wieloskoki, wyskoki i zeskoki. Umie szybko reagować na przedmioty będące w ruchu. Wykonuje samodzielnie ćwiczenia w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu.</p>	<p>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Zna historyczne osiągnięcia polskich olimpijczyków. Zna historię olimpiad. Wie, jak wykorzystać warunki naturalne do ćwiczeń. Potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne gry i zabawy rozwijające określone zdolności motoryczne.</p>	<p>Potrafi właściwie dokonać pomiaru czasu, długości skoku i odległości rzutu oraz zinterpretować uzyskany wynik. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń dla większej grupy z uwzględnieniem możliwości poszczególnych osób. Wykonuje poprawnie ćwiczenia wymagające orientacji kinestetycznej i przestrzennej. Porównuje uzyskane wyniki w grupie.</p>	<p>Zna sposoby samokontroli natężenia wysiłku fizycznego. Zna historię igrzysk nowożytnych. Zna historyczne dokonania olimpijczyków z innych krajów. Potrafi ustosunkować się do przykładów łamania zasad olimpizmu przez sportowców – w kontekście afer dopingowych, niesprawiedliwego sędziowania i nieuczciwej walki w świecie sportowym.</p>

Piłka nożna

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej - prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, uderzenia sytuacyjne, strzał na bramkę z biegu, uderzenie piłki z półwoleja, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, zwody z piłką, gra bramkarza – chwyt piłki z upadkiem, piąstkowanie. Stosuje poznane elementy techniki gry w zabawach i w grze uproszczonej według zasad mini piłki nożnej. Stosuje w grze: prowadzenie piłki ze zmianą kierunku ruchu, strzał piłki do bramki.</p>	<p>Zna historyczne osiągnięcia polskich piłkarzy. Wie, jaka jest rola trenera i zasady dobrego treningu sportowego. Zna sposoby przedstawiania swoich racji i ich obrony. Zna zasady współpracy w zespole. Zna podstawowe systemy rozgrywek. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p>	<p>Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywkę klasową w mini grach zespołowych. Potrafi prowadzić negocjacje.</p>	<p>Zna zespoły i zawodników światowej ligi piłki nożnej. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach mini gier sportowych. Zna podstawowe systemy rozgrywek. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą. Wie, jak załagodzić konflikt w zespole. Zna zasady negocjacji.</p>

Piłka siatkowa

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p><i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.</i> Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej – przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej i niskiej, odbicia i przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach, zagrywka sposobem dolnym. Potrafi wykorzystać opanowane elementy w zabawach. <i>Stosuje w grze: podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki sposobem górnym.</i></p>	<p>Zna historyczne osiągnięcia polskich siatkarzy. Zna sposoby przedstawiania swoich racji i ich obrony. Zna podstawy przepisów siatkówki w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika. <i>Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</i></p>	<p>Poprawnie wykonuje elementy techniczne piłki siatkowej: podanie piłki sposobem dolnym oburącz z ustawieniem bokiem i tyłem do siatki, wystawienie piłki oburącz górne w przód, kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnej drużyny w przód, w bok i w tył, zagrywka sposobem górnym. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie mini gry. Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w mini grach zespołowych.</p>	<p>Zna zespoły i zawodników ligi światowej piłki siatkowej. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach mini gier sportowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą. Zna podstawowe systemy rozgrywek. Wie, jak załagodzić konflikt w zespole.</p>

Piłka koszykowa

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Prawidłowo wykonuje chwyt i podania piłki dowolnym sposobem, rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu jednoręcz i oburęcz z wyskoku, dwutakt z marszu, kozłowanie ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu, zatrzymanie po kozłowaniu, zwody pojedyncze z naskokiem na obie nogi, krycie „każdy swego”. Stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburęcz i jednoręcz, rzut piłki do kosza.</p>	<p>Wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej. Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach mini gier zespołowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p>	<p>W sposób poprawny technicznie wykonuje elementy gry w ataku i obronie, bez piłki i z piłką, krycie piłki z ręką, zastanianie, utrudnianie przyjęcia i podania piłki przeciwnikowi przez aktywną pracę ramion, zwody pojedyncze przodem i tyłem, krycie „każdy swego”. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w mini grach zespołowych. Potrafi prowadzić negocjacje.</p>	<p>Zna zespoły i zawodników światowej koszykówki. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, By samodzielnie pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach mini gier zespołowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą. Wie, jak załagodzić konflikt w zespole.</p>

Piłka ręczna

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Prawidłowo wykonuje chwyt piłki dolne z podłoża i powietrza, oburącz dołem i kozłem, jednorącz hakiem, rzut do bramki z miejsca i po podaniu. Swobodnie porusza się po boisku, kozłując ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu. Poprawnie broni bramki rękami i nogami. Wykonuje zwody pojedyncze z naskokiem na obie nogi oraz krycie „każdy swego”. Stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu. Podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do bramki.</p>	<p>Wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej. Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. Zna aktualnych mistrzów kraju. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego, by z pomocą nauczyciela pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach mini gier zespołowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych.</p>	<p>W zabawach i grach stosuje opanowane elementy techniki oraz ustalone elementy taktyki. Potrafi poprawnie wykonać blokowanie rzutów, podstawowe elementy obrony, uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie lub zwody. Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. Potrafi samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w mini grach zespołowych. Potrafi prowadzić negocjacje.</p>	<p>Zna zespoły i zawodników ligi światowej piłki ręcznej. Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego w klasowych rozgrywkach mini gier zespołowych. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą. Wie, jak załagodzić konflikt w zespole.</p>

Gimnastyka

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Wykonuje dokładnie ćwiczenie wg instrukcji słownej i pisemnej. Wykonuje prawidłowo przewrót w przód z marszu i w tył z przysiadu, stanie na głowie z uniku podpartego z pomocą nauczyciela i na rękach z uniku z zamachem przy drabinkach. Wykonuje na miarę swoich możliwości proste układy trójkowe, skok kuczny z rozbiegu, skok rozkroczny przez kozła, przeskoki zawrotne przez różne przeszkody. Wykonuje prosty układ gimnastyczny. Stosuje zasady samoasekuracji.</p>	<p>Zna zasady opisu ćwiczeń w wybrany przez siebie sposób. Zna zasady asekuracji i samo asekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jakie są zasady doboru partnera do ćwiczeń dwójkowych i trójkowych. Wie, jak dokonać samooceny własnych możliwości.</p>	<p>Potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące określone partie mięśniowe. Potrafi poprawnie wykonać przewrót w przód naskokiem z miejsca, ponad przeszkodą, przewrót w tył do rozkroku i z postawy, stanie na głowie z uniku podpartego zamachem, przrzut bokiem w dowolny sposób. Wykonuje ćwiczenie według różnorodnych instrukcji. Z pomocą nauczyciela wykonuje piramidy dwójkowe.</p>	<p>Zna sposoby opisu ćwiczeń gimnastycznych i innych form ruchu. Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach gimnastycznych i przestrzeża ich. Zna rolę ćwiczeń śródlekcyjnych i gimnastyki porannej.</p>

Rekreacja

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Organizuje w grupie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej. Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych. Potrafi wykorzystać warunki terenowe do doskonalenia swojej sprawności ruchowej. Odtwarza różnorodne formy ruchu z wyobraźni. Tworzy własną kompozycję ruchową. Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca regionalnego.</p>	<p>Zna zasady i przepisy przynajmniej dwóch drużynowych gier rekreacyjnych. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. Omawia zasady aktywnego wypoczynku. Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie i w dyskotecce. Wie, że muzyka może inspirować ruch i być formą relaksu.</p>	<p>Potrafi pełnić rolę inicjatora i organizatora różnorodnych form turystyczno-rekreacyjnych dla swoich rówieśników. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do dowolnego utworu muzycznego, oddając charakter i nastrój muzyki.</p>	<p>Wie, w jaki sposób może się zrelaksować po męczącej pracy umysłowej. Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku. Rozumie wpływ aktywności ruchowej na organizm. Wie, że muzyka i taniec są także formą przekazu informacji.</p>