

# Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy VI szkoły podstawowej

## DZIAŁ I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
Wie / zna testy sprawności fizycznej.	Podejmuje próby wykonania testów sprawności fizycznej.	Wykonuje testy sprawności fizycznej oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.	Wykonuje testy sprawności fizycznej na poziomie bardzo dobrym i samodzielnie interpretuje wyniki.	Wykonuje i demonstruje i interpretuje ćwiczenia rozwijające poszczególne cechy motoryczne do wybranych testów sprawnościowych.

## DZIAŁ II Umiejętności

Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
Wie ale nie wykonuje zadań w zakresie umiejętności ruchowych.	Wie i podejmuje próbę wykonania zadania z zakresu umiejętności ruchowych z pomocą n-la.	Wykonuje samodzielnie zadania z zakresu umiejętności ruchowych z błędami.	Rozumie i wykonuje prawidłowo zadania z zakresu umiejętności ruchowych.	Wykonuje i demonstruje płynnie i w odpowiednim tempie zadania z zakresu umiejętności ruchowych.

## DZIAŁ III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
Wie, że należy stosować zasady BHP na lekcjach wychowania fizycznego.	Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.	Zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania się na lekcjach wychowania fizycznego oraz w czasie wolnym.	Zna zasady asekuracji i samoobrony.	Zna i stosuje zasady asekuracji i samoobrony.

## DZIAŁ IV Edukacja zdrowotna

<b>Ocena dopuszczająca Uczeń:</b>	<b>Ocena dostateczna Uczeń:</b>	<b>Ocena dobra Uczeń:</b>	<b>Ocena bardzo dobra Uczeń:</b>	<b>Ocena celująca Uczeń:</b>
Wie, że należy dbać o własna zdrowie.	Opisuje zasady zdrowego stylu życia.	Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.	Podje muje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	Stosuje i prezentuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne w różnych warunkach atmosferycznych