

# Wymagania programowe z wychowania fizycznego dla klasy VI

## Postawa

- przestrzega zasad sportowej rywalizacji;
- respektuje przepisy gier sportowych;
- podporządkowuje się decyzjom sędziego;
- szanuje rywala;
- dziękuje przeciwnikowi za wspólną grę;
- stosuje zasady czystej gry podczas rywalizacji sportowej;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- zachowuje bezpieczeństwo podczas gry;
- uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując zasady czystej rywalizacji.

## Umiejętności

- dobiera strój i obuwie w zależności od miejsca i warunków atmosferycznych;
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
- mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
- wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
- wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
- MPR: stosuje w grze: prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu i ręki koźlującej piłkę, podanie piłki jednorącz, rzut piłki do bramki (w wysoku, biegu, zatrzymania);
- Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych: mini piłki ręcznej, mini piłki nożnej, mini piłki koszykowej, mini piłki siatkowej; unihokeja
- MPN: stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą w biegu, strzał piłką na bramkę;
- MPS: stosuje w grze odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym, wykonuje zagrywkę dolną i górną;
- MPK: stosuje w grze koźlowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki koźlującej, podanie piłki oburącz i jednorącz oraz rzut piłki do kosza z miejsca, biegu;
- organizuje w grupie rówieśników grę, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- stosuje zasady samoasekuracji;
- demonstruje dwa ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
- ocenia własną postawę ciała (stojąc, siedząc);
- organizuje wśród rówieśników zabawę na śniegu;
- RTM: wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;
- organizuje zabawę z wykorzystaniem kółka ringo, kometki i unihokeja;
- uczestniczy w grze w tenisa stołowego;
- dobiera strój i obuwie w zależności od miejsca i warunków atmosferycznych;
- unihokej: prawidłowo wykonuje strzał na bramkę, prowadzi piłeczkę kijem
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- organizuje w gronie rówieśników grę rekreacyjną, stosując uproszczone przepisy.

## Wiadomości

- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego oraz poza szkołą;
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

- omawia podstawowe zasady hartowania organizmu;
- dobiera strój i obuwie do ćwiczeń, w zależności od miejsca zajęć oraz pogody;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku oraz zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
- wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej, w dyskotecce.

**Zespół sportowo- rekreacyjny – Sylwia Cygan**