

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (niedostateczny)
	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:
<p>Atletyka terenowa, lekko-atletyka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokonujemy pomiaru szybkości – bieg na 60 m ze startu wysokiego.</li> <li>• Dokonujemy pomiaru rzutu piłeczką palantową.</li> <li>• Mierzymy odległość skoku w dal sposobem naturalnym.</li> <li>• Dokonujemy pomiaru rzutu piłką lekarską w tył ponad głowę.</li> <li>• Sprawdzamy siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.</li> <li>• Wzmacniamy mięśnie posturalne.</li> <li>• Oceniamy wytrzymałość tlenową w biegu na 600/1000 m.</li> <li>• Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa.</li> <li>• Dokonujemy pomiaru siły ramion – zwis na ugiętych ramionach na drążku.</li> <li>• Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego.</li> <li>• Prowadzimy zabawy terenowe według własnej inwencji.</li> <li>• Wykonujemy marszobiegowy test Coopera.</li> <li>• Dokonujemy pomiaru szybkości – bieg na 60 m ze startu niskiego.</li> <li>• Sprawdzian zwinności – bieg wahadłowy 4x10m.</li> <li>• Sprawdzian zwinności - bieg po kopercie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwie dobiera strój do konkretnej aktywności fizycznej;</li> <li>- <b>dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</b></li> <li>- <b>mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</b></li> <li>- <b>wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</b></li> <li>- <b>demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</b></li> <li>- <b>wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</b></li> <li>- wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;</li> <li>- demonstruje po jednym ćwiczeniu korygującym wybrane wady postawy;</li> <li>- posługuje się stoperem i taśmą mierniczą;</li> <li>- dokonuje pomiarów szybkości, skoczności, wytrzymałości i siły.</li> <li>- rozumie znaczenie prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dla zdrowia człowieka;</li> <li>- opisuje ogólnie zależność między sprawnością fizyczną a jakością życia człowieka;</li> <li>- <b>rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</b></li> <li>- <b>rozdziela pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</b></li> </ul>					

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;</li> <li>- wymienia przykłady prób sprawnościowych;</li> <li>- wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego na sali gimnastycznej, boisku i w terenie naturalnym;</li> <li>- opisuje, jak posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą;</li> <li>- wymienia podstawowe wady postawy;</li> <li>- wymienia podstawowe przyczyny powstawania wad postawy u dzieci.</li> <li>- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;</li> <li>- właściwie dobiera strój do panującej pogody;</li> <li>- <b>respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</b></li> <li>- <b>wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</b></li> <li>- <b>posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</b></li> <li>- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;</li> <li>- <b>zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</b></li> <li>- <b>opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</b></li> <li>- <b>wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</b></li> <li>- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;</li> </ul>					
<b>Obszar 2. Aktywność fizyczna</b>						
Tematy lekcji	6 (celują cy)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostat eczny)	2 (dopus zczając y)	1 (niedos tateczn y)
	Uczeń spełnia niższe wymagania:	Uczeń spełnia niższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia niższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem niższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia niższych wymagań:

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

### Minipiłka nożna

- Doskonalimy przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w ruchu.
- Prowadzimy piłkę w dwójkach lewą i prawą nogą.
- Doskonalimy prowadzenie piłki w dwójkach lewą i prawą nogą.
- Prowadzimy piłkę slalomem.
- Przyjmujemy i uderzamy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.
- Doskonalimy przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.
- Doskonalimy prowadzenie piłki slalomem.
- Mylimy przeciwnika, stosując zwody z piłką i bez piłki.
- Doskonalimy zwody.
- Poznajemy taktykę obrony.
- Stosujemy atak pozycyjny.
- Stosujemy poznane elementy w małych grach 3x3 i 4x4.
- Prowadzimy piłkę z omijaniem przeszkód.
- Doskonalimy prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód.
- Prowadzimy piłkę w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku.
- Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji i sytuacji.
- Stosujemy obronę „każdy swego”.
- Organizujemy sami dla siebie turniej minipiłki.

### Minipiłka ręczna

- Doskonalimy podania i chwyt pól górny w miejscu i w ruchu zakończone rzutem.
- Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.
- Uczymy się mylić przeciwnika, stosując zwody z piłką.
- Wprowadzamy zwodzenie do gry.
- Wykonujemy rzut piłką na bramkę z wyskoku.
- Stosujemy w grze obronę „każdy swego”.
- Stosujemy w grze obronę strefową.
- Uczymy się wykonywać atak pozycyjny.
- Stosujemy poznane elementy techniczne podczas gry.

### Minipiłka siatkowa

- Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.
- Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym w postawie niskiej.
- Doskonalimy odbicia piłki w postawie niskiej i wysokiej. Gra szkolna.
- Rozgrywamy piłkę „na trzy”. Gra szkolna.
- Doskonalimy zagrywkę dolną ze zmniejszonej odległości.
- Rozgrywamy piłkę na trzy odbicia.

- **wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;**
- **uczestniczy w minigrach;**
- **organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;**
- **wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;**
- **opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;**
- **opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;**
- **rozdzieli pojęcia „technika” i „taktyka”;**
- **wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;**
- **wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozdzieli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;**
- **opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;**
- **wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych;**
- **właściwie dobiera strój do panującej pogody;**
- **respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;**
- **wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;**
- **posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;**
- **zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;**
- **opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;**
- **wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;**
- **zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;**

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczymy się wystawiać piłkę partnerowi.</li> <li>• Stosujemy poznane elementy w minigrach, grach szkolnych i uproszczonych.</li> </ul> <p>Minipiłka koszykowa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podajemy i chwytamy piłkę w biegu.</li> <li>• Doskonalimy podania i chwytaki piłki w grze. Gra szkolna.</li> <li>• Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku.</li> <li>• Rzucamy piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu.</li> <li>• Mylimy przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką.</li> <li>• Stosujemy obronę „każdy swego” w czasie gry. Gra szkolna.</li> <li>• Stosujemy atak pozycyjny w czasie gry.</li> </ul>	
<p>Gimnastyka podstawowa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonujemy przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.</li> <li>• Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód.</li> <li>• Kształtujemy równowagę, ćwicząc na odwróconej ławeczce.</li> <li>• Wykonujemy przewrót w tył z przysiadu.</li> <li>• Doskonalimy wykonywanie przerzutu bokiem.</li> <li>• Wykonujemy stanie na rękach z asekuracją.</li> <li>• Ćwiczymy z przyborem nietypowym.</li> <li>• Wykonujemy skok rozkroczny przez kozła z asekuracją.</li> <li>• Podejmujemy próbę skoku kucznego przez 3 – 4 części skrzyni.</li> <li>• Wykonujemy układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</li> </ul> <p>Gimnastyka korekcyjna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gim. kor. –Wydłużamy kręgosłup, ćwicząc na kocu.</li> <li>• Rozciągamy przykurczone mięśnie piersiowe.</li> <li>• Wydłużamy czynnie kręgosłup, stosując ćwiczenia elongacyjne.</li> <li>• Wzmacniamy mięśnie posturalne.</li> <li>• Prawidłowo i „zdrowo” podnosimy ciężary z podłoża.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</li> <li>- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, opierając się na własnej ekspresji ruchowej;</li> <li>- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</li> <li>- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</li> <li>- rozróżnia pojęcia „technika”</li> <li>- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;</li> <li>- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</li> <li>- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</li> <li>- wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku.</li> <li>- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</li> <li>- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li> <li>- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> </ul>

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

### Sporty zimowe

- Zjeżdżamy na saneczkach z górki w dwójkach.
- Organizujemy konkurs na najładniejszego bałwana.
- Organizujemy wyścigi zaprzęgów saneczkarskich.
- Ślizgamy się po lodzie.
- Organizujemy wyścigi z wykorzystaniem sanek.
- Bawimy się na śniegu i lodzie według własnej inwencji.

- wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu;
- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie;
- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;
- **opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;**
- **opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;**
- **wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;**
- **wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;**
- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;
- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;
- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;
- właściwie dobiera strój do panującej pogody;
- **respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;**
- **wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;**
- **posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;**
- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;
- **zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;**
- **wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;**
- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

<p>Ringo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Doskonalimy zagrywkę kółkiem na określone pole na boisku.</li><li>• Doskonalimy umiejętność rzutu i chwytu kółka, grając czwórkami.</li><li>• Organizujemy turniej</li></ul> <p>Unihokej</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Doskonalimy prowadzenie piłki kijem w biegu.</li><li>• Uderzamy piłkę kijem w biegu z podania partnera.</li><li>• Doskonalimy uderzenie piłki kijem na bramkę.</li></ul> <p>Tenis stołowy</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Doskonalimy odbicia piłeczki bekhendem i forhendem.</li><li>• Uczymy się zagrywki rotacyjnej.</li><li>• Doskonalimy zagrywkę rotacyjną.</li><li>• Uczymy się atakowania i obrony.</li><li>• Doskonalimy technikę gry.</li><li>• Gramy rekreacyjnie w tenisa stołowego.</li><li>• Doskonalimy odbicia piłeczki różnymi sposobami.</li><li>• Doskonalimy atak i obronę w grze pojedynczej i podwójnej.</li></ul> <p>Kometka</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Doskonalimy odbicia lotki forhendem i bekhendem.</li><li>• Gramy rekreacyjnie w kometkę.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</b></li><li>- <b>uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</b></li><li>- wykonuje: zagrywkę i odbicia w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicia lotki;</li><li>- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie;</li><li>- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;</li><li>- <b>opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</b></li><li>- <b>rozdziela pojęcia „technika” i „taktyka”;</b></li><li>- <b>wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</b></li><li>- <b>wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozdziela pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”;</b></li><li>- wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych;</li><li>- wymienia zasady bezpieczeństwa podczas gry w unihokeja.</li><li>- <b>respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</b></li><li>- <b>wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</b></li><li>- <b>posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</b></li><li>- <b>zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</b></li><li>- <b>opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</b></li><li>- <b>wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</b></li><li>- wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja.</li></ul>
--	---

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

<p>Zabawy i gry ruchowe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kształtujemy szybkość i zwinność podczas zabaw i gier bieżnych.</li> <li>• Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych.</li> </ul> <p>Rytm, muzyka, taniec</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonujemy improwizację ruchową do wybranej muzyki.</li> <li>• Poruszamy się w rytm muzyki według własnej inwencji</li> </ul> <p>Aktywna turystyka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykorzystujemy teren naturalny do wspólnej zabawy.</li> <li>• Bawimy się w terenie według własnych pomysłów.</li> <li>• Bawimy się w podchody, poznając jednocześnie historię regionu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</b></li> <li>- <b>uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</b></li> <li>- organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową.</li> <li>- omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie;</li> <li>- wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody;</li> <li>- <b>opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</b></li> <li>- <b>wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</b></li> <li>- opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej;</li> <li>- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;</li> <li>- właściwie dobiera strój do panującej pogody;</li> <li>- <b>respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</b></li> <li>- <b>wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</b></li> <li>- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;</li> <li>- opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty;</li> <li>- <b>zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</b></li> <li>- <b>wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</b></li> <li>- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;</li> </ul>					
Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (nieodstający)

## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:
<p><b>Bezpieczeństwo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zasady BHP-bezpieczeństwo, higiena ciała, odzieży , obuwia w czasie zajęć. Zapoznanie uczniów z wymaganiami edukacyjnymi z wychowania fizycznego. Omówienie kryteriów oceny.</li> <li>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.</li> <li>Podsumowujemy i omawiamy osiągnięcia mijającego roku. Bezpieczne zabawy nad wodą podczas wakacji.</li> </ul>	<p>- bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie na śniegu i lodzie;</p> <p>- właściwie dobiera strój do panującej pogody;</p> <p><b>- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</b></p> <p><b>- wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych;</b></p> <p><b>- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</b></p> <p><b>- wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku.</b></p> <p>- wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą;</p> <p>- opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty;</p> <p><b>- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</b></p> <p><b>- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</b></p> <p><b>- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</b></p> <p>- zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem;</p> <p>- wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja.</p>					
<b>Obszar 4. Edukacja zdrowotna</b>						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (niedostateczny)



## Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VI

	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznajemy zasady prawidłowego żywienia, zdrowego stylu życia oraz higieny.</li> <li>• Co to jest zdrowie o jakie są jego pozytywne mierniki.</li> <li>• Poznajemy zasady i metody wymień hartowania organizmu.</li> <li>• Jak się chronić przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> <li>• Poznajemy zasady aktywnego wypoczynku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży;</li> <li>- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</li> <li>- demonstruje innym uczniom prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce szkolnej;</li> <li>- dobiera odpowiednie do pory roku obuwie i strój.</li> <li>- wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</li> <li>- umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizyczne;</li> <li>- zna zasady zdrowego odżywiania;</li> <li>- umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</li> <li>- omawia zasady aktywnego wypoczynku;</li> <li>- omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie;</li> <li>- wyjaśnia, dlaczego należy wietrzyć klasę.</li> </ul>					

**Przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia i wykonywanie ćwiczeń; jego zaangażowanie i praca na lekcji, a także bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach.**