

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VI

UMIEJĘTNOŚCI

semestr I

Gimnastyka: Ćwiczenia wolne (układ przewrotów).

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w przód i w tył.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku.

Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

semestr II

Gimnastyka: Układ ćwiczeń wolnych.

Lekkoatletyka: Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal).

Mini piłka siatkowa: Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym.

Mini koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu.

Mini piłka nożna: Strzał na bramkę prostym podbiciem.

WIADOMOŚCI

1. Uczeń wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).
2. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej
3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.
4. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
5. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.
6. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.

Zastrzegam prawo dokonywania zmian, jeśli chodzi o termin realizacji zadań. Podyktowane jest to odbywającymi się wycieczkami przedmiotowymi czy innymi istotnymi przyczynami niezależnymi od nauczyciela