

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA VI

Przy ocenianiu sprawności fizycznej nauczyciel uwzględnia:

1. opanowanie aktualnego materiału nauczania
2. staranność w wykonaniu ćwiczeń
3. zdobyte umiejętności ruchowe
4. dążność do podnoszenia ogólnego usprawnienia
5. stosunek ucznia do zajęć: jego obowiązkowość, aktywność i pilność, stosunek do kolegów
6. **postęp w sprawności fizycznej**
7. **wysiłek wkładany przez ucznia przy wykonywaniu zadań ruchowych**

Ocena cząstkowa z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim wysiłek i postęp ucznia w nabywaniu sprawności fizycznej.

WYTRZYMAŁOŚĆ

- Bieg na 300m, 600m-dz., 1000m-chł. (w sek.)

SILA

- Rzut piłką lekarską 3 kg – w tył (w m)
- Rzut piłeczką palantową (w m)

SZYBKOŚĆ

- Bieg na dystansie 60 m.(w sek.)

ZWINNOŚĆ

- Zwinnościowy tor przeszkód (w sek.)
- Bieg po kopercie (w sek.)

SKOCZNOŚĆ

- Skok w dal z miejsca (cm)
- Skok w dal z rozbiegu (w m)
- Skok wzwyż (w cm)

UMIĘJĘTNOŚCI - Przy wystawianiu oceny za realizację zadań z umiejętności, bierzemy pod uwagę:

- Poprawność wykonania
- Indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowywaniu danych umiejętności
- **Wysiłek wkładany przez ucznia**

WIADOMOŚCI - Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu motoryczności i umiejętności

Wychowanie fizyczne - standardy (normy) wymagań.

DYSCYPLINY	ZADANIA
Lekkoatletyka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Start niski z biegiem na odcinku startowym. 2. Skok w dal sposobem naturalnym z odbicia z deski 3. Skok wzwyż metodą naturalną 4. Rzut piłeczką palantową na odległość z rozbiegu 5. Przekazywanie pałeczki sztafetowej w pełnym biegu
Pilka ręczna:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podania sytuacyjne w trójkach po minięciu obrońcy 2. Obrona na linii bramkowej, obrona każdy swego 3. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu 4. Rzuty do bramki z różnych pozycji 5. Rzuty do bramki z wyskoku 6. Przepisy gry i gestykulacja sędziego
Pilka nożna:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki prostym podbiciem 2. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody) 3. Przyjęcie piłki (gaszenie) stopą, przyjęcie piłki z powietrza 4. Strzał do bramki po podaniu 5. Zwód z piłką 6. Gra bramkarza 7. Przepisy gry i gestykulacja sędziego
Pilka siatkowa:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Odbicia łączone 2. Zagrywka sposobem dolnym, górnym zza linii 7m 3. Przyjęcie piłki z zagrywki 4. Rozgrywanie piłki na 3 5. Przepisy gry i gestykulacja sędziego
Koszykówka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej, tempa biegu, rytmu i kierunku kozłowania 2. Rzut do kosza wybranym sposobem: 3. oburącz przed klatki piersiowej 4. oburącz znad głowy 5. jednorącz znad głowy 6. rzut z biegu- dwutakt 7. Prowadzenie piłki w trójkach (podania i chwyt oburącz) oraz rzut do kosza 8. Uwolnienie się od obrońcy i rzut do kosza 9. Krycie „każdy swego” 10. Przepisy gry i gra szkolna
Taniec – rytm – muzyka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Improwizacja ruchowa oparta na rytmie lub muzyce 2. Polonez wykonanie grupowe
Gimnastyka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Łączone przewroty w przód 2. Przewrót z biegu z odbicia obunóż i naskokiem na ręce 3. Stanie na rękach z przysiadu podpartego lub z zamachu nogą 4. Skok rozkroczny przez kozła (90 cm.) 5. Zwis przewrotny i przerzutny z asekuracją 6. Proste piramidy trójkowe 7. Przewroty w przód przez różne przeszkody o różnej wysokości
Unihokej	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taktyka ataku: atak pozycyjny i szybki 2. Taktyka obrony: obrona indywidualna i zespołowa 3. Rzut karny

Tenis stołowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie odbicia forhendem i bekhendem. 2. Podanie – doskonalenie zagrywki. 3. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze pojedynczej. 4. Gra podwójna: zasady gry. 5. Przepisy. Sędziowanie.
Łyżwiarstwo:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jazda w przód ze zmianą kierunku jazdy przekładanką w prawo i w lewo 2. Jazda w tył ze zmianą kierunku jazdy przekładanką w prawo i w lewo 3. Zmiany pozycji w jeździe w przód – półprzysiad, przysiad 4. Skoki nad przeszkodą 5. Piruet, „Pistolet”.

OCENIANIE, KLASYFIKOWANIE I PROMOWANIE UCZNI

Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy – ocena taka posiada określone wartości wychowawcze. Należy podkreślać postęp i wysiłek wkładany przez ucznia w rozwoju jego sprawności. Godne reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych podnosi ocenę semestralną o 1 stopień, a trzykrotny brak stroju w półroczu, ją obniża.

OCENA OBEJMUJE:

- Sprawność motoryczną -osiągnięcia uczniów związane z pracą na rzecz wszechstronnego kształtowania sprawności fizycznej, postęp rozwoju ogólnej motoryczności oraz wysiłek wkładany przez ucznia
- Umiejętności ruchowe - osiągnięcia uczniów związane z opanowaniem indywidualnych oraz zespołowych umiejętności niezbędnych w kształtowaniu aktywności ruchowej
- Wiadomości - osiągnięcia uczniów w opanowaniu wiadomości w różnych przejawach aktywności ruchowej

KRYTERIA OCENY UCZNI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

NIEDOSTATECZNA

- Uczeń nie spełnia wymagań stawianych na ocenę dopuszczającą
- Ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej

DOPUSZCZAJĄCA

- Uczeń opanował materiał programowy w minimalnym zakresie
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną
- Wykazuje małe postępy w usprawnieniu

DOSTATECZNA

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi
- Wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym
- W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu

DOBRA

- Uczeń w stopniu zadowalającym opanował materiał programowy
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stale i dość dobre postępy w tym zakresie

BARDZO DOBRA

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie
- Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu

CELUJĄCA

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- Jest zawsze przygotowany do zajęć (strój i obuwie sportowe),
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź w innych formach związanych z kulturą fizyczną,
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno – zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF,
- Szanuje i dba o sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem,
- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier zespołowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji,
- Potrafi samodzielnie przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę, zna nazewnictwo postaw wyjściowych,
- Zajmuje punktowane miejsca w zawodach międzyszkolnych, wojewódzkich, ogólnopolskich,
- Godnie i w sposób aktywny reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.