

## 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 częściowa z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim wysiłek i postęp ucznia w nabywaniu sprawności fizycznej.**

### WYTRZYMAŁOŚĆ

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

### SIŁA

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

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

- |  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>3. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze pojedynczej.</li><li>4. Gra podwójna: zasady gry.</li><li>5. Przepisy. Sędziowanie.</li></ol> |
|--|---|

### **OCENIANIE, KLASYFIKOWANIE I PROMOWANIE UCZNIA**

*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. Częste braki stroju oraz brak zaangażowania i aktywności na zajęciach obniżają ocenę półroczną i końcoworoczną.*

#### **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 UCZNIA 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 stałe 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 doskonalą 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.

Nauczyciel wychowania fizycznego w ramach obowiązkowego wymiaru zajęć wychowania fizycznego będzie przeprowadzał raz w ciągu roku szkolnego w każdej klasie testy sprawnościowe określone w przepisach wydanych na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1. Testy sprawnościowe obejmują:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca –służący pomiarowi skoczności i siły.

Testy są przeprowadzane raz w ciągu roku szkolnego – w okresie od marca do kwietnia. Wyniki przeprowadzanych testów sprawnościowych nie mają wpływu na ocenę ucznia z przedmiotu wychowanie fizyczne.