

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

## Uczeń:

- umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń ,zabaw i gier zespołowych (latem i zimą),
- zna zasady higieny po wysiłku fizycznym,
- zna zasady hartowania organizmu,
- wie, jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,
- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,
- umie dobrać ćwiczenia kształtujące,
- zna zasady stosowania czynnego wypoczynku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- potrafi sam ocenić własną sprawność,
- umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi,
- potrafi sam zorganizować zabawy ruchowe,
- zna przepisy i zasady gier sportowych,
- umie przestrzegać zasady „fair play”,
- potrafi współdziałać z partnerem i zespołem.

## Gimnastyka podstawowa

1. Przewrót w przód z miejsca, z biegu, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego.

2. Przewrót w tył z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód.
3. Siad o nogach prostych do dowolnej pozycji.
4. Dwa łączone przewroty w przód.
5. Stanie na rękach z uniku lub stanie z asekuracją.
6. Chód równoważny z półobrotami.
7. Przeskok kuczny przez skrzynię (3-4 części).

### **Lekka atletyka**

1. Start niski 20 metrów.
2. Bieg z przyspieszaniem na odcinku 60 metrów.
3. Marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych .
4. Skok w dal techniką naturalną z rozbiegu.
5. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

### **Mini koszykówka**

1. Podania i chwyt oburącz w biegu.
2. Kozłowanie slalomem ze zmianą ręki.
3. Poruszanie się w obronie.
4. Rzut w biegu do kosza po kozłowaniu.
5. Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

### **Mini piłka siatkowa**

1. Odbicia piłki w parach sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka sposobem dolnym i górnym – 6m.
3. Stosowanie tych elementów technicznych w grze.

### **Mini piłka ręczna**

1. Rytm kozioł – 3 kroki – podanie lub rzut.

2. Rytm 3 kroki – kozioł – podanie lub rzut.
3. Zastosowanie tych elementów w grze.

### **Mini piłka nożna**

1. Prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku.
2. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód.
3. Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu.
4. Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

## **KRYTERIA OCENIANIA**

### **Ocena celująca**

- uczeń wykonuje bezbłędnie(wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością
- systematycznie jest przygotowany do zajęć
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się aktywnością na lekcji
- doskonale potrafi współpracować w zespole
- przestrzega zasad fair - play
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych
- propaguje sportowy tryb życia

### **Ocena bardzo dobra**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe
- stosuje się do zasad panujących na lekcji
- współpracuje w zespole

- stara się propagować sportowy tryb życia

### **Ocena dobra**

- uczeń w większej części opanował materiał programowy
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom(jest otwarty na wyzwania)
- podejmuje próby oceny swojej sprawności
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- często stosuje się zasad obowiązujących podczas zajęć

### **Ocena dostateczna**

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego

### **Ocena dopuszczająca**

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji(brak stroju) ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń