WYMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS VI

1. **Przedmiot oceny**

**Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków ucznia wynikający ze specyfiki zajęć.**

Ocena zawsze uwzględnia indywidualne predyspozycje i możliwości uczniów. Ocena z wychowania fizycznego zawiera następujące informacje:

* Chęci, czyli stosunku ucznia do własnej aktywności fizycznej, jego wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
* Postępu, czyli opisu poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej
* Postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela
* Diagnozy, czyli wyniku osiągniętego w sportach wymiernych i dokładności wykonywania ćwiczeń.

Postępy ucznia w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego , umiejętności oraz aktywności ruchowej można kontrolować za pomocą różnorodnych testów, sprawdzianów i zaangażowania uczniów w zajęcia. Testy i sprawdziany przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia są środkiem informującym o stopniu realizacji zadań kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób, testów należy odnosić do postępu, który robią uczniowie.

**Ocenianiu podlegają:**

* Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów
* Postęp we własnym usprawnianiu
* Twórcza, usamodzielniająca postawa
* Uczestnictwo w aktywności fizycznej, udział w zawodach i pełnienie różnych funkcji, zadań
* Postawa społeczna – dyscyplina podczas zajęć, kultura względem kolegów, w szkole i podczas imprez sportowych, przestrzeganie regulaminów i zasady „fair play”
* Sumienność, staranność w wykonywaniu zadań
* Zaangażowanie w przebieg lekcji
* Zdrowy i higieniczny tryb życia
* Frekwencja

**II.Standardy wymagań (umiejętności i wiadomości) dla klas VI:**

|  |  |
| --- | --- |
| **WYMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA POSZCZEGÓLNE OCENY****- Klasa VI-** | **OCENA** |
| **DOPUSZCZAJĄCA** | **DOSTATECZNA** | **DOBRA** | **BARDZO DOBRA** | **CELUJĄCA** |
| **Minikoszykówka****I,II półrocze** | Uczeń:• Potrafi kozłować piłką w marszu i w biegu; • Wykonuje podania w parach;• Rzuca do kosza dowolnym sposobem.•Zna aktualnych mistrzów kraju.•Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | Uczeń:• Potrafi kozłować piłkąslalomem ze zmianą ręki kozłującej;• Wykonują podania i chwyty w dwójkach ze zmianą miejsca;• Rzuca do kosza z miejsca jednorącz.• Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. | Uczeń:• Wykonuje podania i chwyty piłki jednorącz i oburącz w ruchu;•Rzuca do kosza z biegu po kozłowaniu.•Wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej.•Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego.•Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. | Uczeń:• Potrafi wykonać atak szybki;• Potrafi zorganizować obronę „każdy swego”.• Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego.•Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. | Uczeń:• Zna zespoły i zawodników ligi światowej.• Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą.• Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego.•Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.•Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu.•Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic. |
| **Mini piłka siatkowa****II półrocze** | Uczeń:• Potrafi wykonać zagrywkęsposobem dolnym;• Odbija piłkęsposobem dolnym lub górnym.•Zna aktualnych mistrzów kraju.•Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | Uczeń:• Wykonuje zagrywkęsposobem dolnym w określone miejsce na boisku;• Odbija piłkę sposobem dolnym i górnym parami w ruchu.• Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. | Uczeń:• Wykonuje zagrywkę sposobem górnym;• Potrafi łączyć odbicia sposobem górnym i dolnym w parach;•Potrafi kierować piłkę sposobem górnym w określone miejsce na boisku przeciwnika.•Wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej.•Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego.•Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. | Uczeń:• Potrafi wystawić i przebić piłkę w dwójkach.• Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego.•Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. |
| **Mini piłka ręczna****I półrocze** | Uczeń:• Wykonujepodania i chwyty w ruchu;• Dowolnie rzuca na bramkępo podaniu partnera.•Zna aktualnych mistrzów kraju.•Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | Uczeń:• Poprawnie wykonujepodania i chwyty piłki w dwójkach i trójkach w ruchu;• Potrafi wykonać rzut z biegu.• Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. | Uczeń:• Wykonuje prowadzenie piłki w trójkach ze zmianą miejsc zakończone rzutem na bramkę;• Potrafi wykonać rzuty piłkądo bramki z różnych pozycji.•Wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej.•Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego.•Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. | Uczeń:• Potrafi przeprowadzićatak szybki;• Potrafi wykonać obronę strefową;• Potrafi wykonać rzut z wyskoku na bramkę po podaniu.• Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego.•Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. |
| **Mini piłka nożna****II półrocze** | Uczeń:• Potrafi podać i przyjąćpiłkę w dowolny sposób;• Prowadzi piłkę w dwójkach ze zmianą pozycji.•Zna aktualnych mistrzów kraju.•Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | Uczeń:•Potrafi podać i przyjąć piłkę wewnętrzną częścią stopy;•Prowadzi piłkę w dwójkach ze zmianą kierunku i zakończone strzałem na bramkę.• Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. | Uczeń:• Potrafi prowadzić piłkę nogą prawą i lewą z omijanie przeszkód zakończone strzałem na bramkę;• Potrafi wykonać strzał na bramkę wewnętrznym i prostym podbiciem po podaniu partnera.•Wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej.•Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego.•Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. | Uczeń:• PotrafiProwadzić piłkę z ominięciem przeciwnika zwodem.• Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego.•Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. | Uczeń:• Zna zespoły i zawodników ligi światowej.• Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą.• Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego.•Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.•Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu.•Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic. |
| **Unihokej****I,II półrocze** | Uczeń:•Zna przepisy gry;• Potrafi prowadzić piłeczkę po linii prostej.•Zna aktualnych mistrzów kraju.•Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | Uczeń:•Potrafi wykonać strzał do bramki;•Potrafi prowadzić piłeczkę slalomem;•Prowadzi piłeczkę PiL stroną kija.• Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych. | Uczeń:•Potrafi wykonać strzał do bramki z różnych pozycji;•Potrafi wykonać szybki atak;•Współdziała w zespole.•Wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej.•Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego.•Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. | Uczeń:•Potrafi sędziować przy niewielkiej pomocy nauczyciela;•Zna i stosuje przepisy gry;•Potrafi prawidłowo prowadzić piłeczkę ze zmianą tempa i kierunku.• Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego.•Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. |
| **Lekkoatletyka****I,II półrocze** | Uczeń:• Potrafi wykonać bieg krótki ze startu niskiego;• Biega z przyspieszeniem na krótkim odcinku.•Wie jak przygotować organizm do wysiłku. | Uczeń:• Potrafi wykonać start niski i bieg na odcinku startowym;• Biega w zmiennym rytmie na średnich dystansach;• Pokonuje przeszkody terenowe w marszobiegu;• Wykonuje różne formy wieloskoków;• Potrafi wykonać rzuty na odległość różnymi przyborami do 3 kg.•Wie, jak wykorzystać warunki naturalne do ćwiczeń. | Uczeń:• Pokonujemarszobiegiem dystans 1200 m dz. i 1500 m ch.;• Potrafi wykonaćskok w dal sposobem naturalnym z wymierzonego rozbiegu;• Potrafi wykonać start niski z pałeczką sztafetową.•potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne gry i zabawy rozwijające określone zdolności motoryczne. | Uczeń:• Wykonuje start niski z pałeczką sztafetową ze zmianą pałeczki w biegu;• Potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym.•Zna historię igrzysk nowożytnych oraz dokonania olimpijczyków z innych krajów •Potrafi rzetelnie wykonać pomiaru skoku w dal, rzutu p. palantową oraz zmierzyć czas biegu. | Uczeń:•Zna historię igrzysk nowożytnych oraz dokonania olimpijczyków z innych krajów •Potrafi rzetelnie wykonać pomiaru skoku w dal, rzutu p. palantową oraz zmierzyć czas biegu.•W roli sędziego jest sprawiedliwy i rzetelny.•Pomaga słabszym w wykonaniu zadania.•Wykorzystuje nabyte umiejętności w rywalizacji sportowej. |
| **Gimnastyka****I, II półrocze** | Uczeń:• Wykonuje przewrót w przód z miejsca i marszu;• Wykonuje ćwiczenia kształtujące – ogólnorozwojowe.•Zna zasady opisu ćwiczeń w wybrany przez siebie sposób. | Uczeń:• Wykonuje łączone przewroty w przód;• Potrafi wykonać dowolny przewrót w tył;• Potrafi wykonaćskok rozkroczny przez kozła.•Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych.. | Uczeń:• Wykonuje chód po równoważni ze zmianami kroku i pozycji;• Potrafi wykonaćprzewroty łączone w przód i w tył;• Wykonuje stanie na rękach z asekuracją;•Potrafi wykonać skok kuczny przez kozła wszerz.•Wie jak dokonać samooceny własnych możliwości. | Uczeń:• Wykonuje przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce połączone z drugim przewrotem;• Wykonuje skok kuczny przez kozła wzdłuż i wszerz;• Potrafi wykonać stanie na rękach bez asekuracji.• Zna i stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.•Zna znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. | Uczeń:•Zna historyczne osiągnięcia polskich gimnastyków.• Zna i stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.•Zna znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.  |