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 piłką  slalomem 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 zagrywkę  sposobem dolnym;  • Odbija piłkę  sposobem dolnym lub górnym.  •Zna aktualnych mistrzów kraju.  •Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | | Uczeń:  • Wykonuje zagrywkę  sposobem 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:  • Wykonuje  podania i chwyty w ruchu;  • Dowolnie rzuca na bramkę  po podaniu partnera.  •Zna aktualnych mistrzów kraju.  •Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | | Uczeń:  • Poprawnie wykonuje  podania 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 piłką  do 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 przeprowadzić  atak 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 przyjąć  piłkę 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:  • Potrafi  Prowadzić 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:  • Pokonuje  marszobiegiem dystans 1200 m dz. i 1500 m ch.;  • Potrafi wykonać  skok 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 wykonać  skok rozkroczny przez kozła.  •Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych.. | | Uczeń:  • Wykonuje chód po równoważni ze zmianami kroku i pozycji;  • Potrafi wykonać  przewroty 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. |