

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## SZKOŁA PODSTAWOWA W KOBIERNICACH

### klasa VI

#### Rozporządzenie MEN z dn. 10 czerwca 2015 r.

§ 11. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

I. Wymagania zostały oparte na określeniu komponentów składających się na ocenę za I półrocze i ocenę roczną. Stopień opanowania wymagań podstawowych i ponadpodstawowych w zakresie:

- sprawności motorycznej, poziomu umiejętności ruchowych i poziomu wiadomości na lekcji wychowania fizycznego.
- Uczestnictwa w zajęciach obowiązkowych. Frekwencja,
- Przygotowania do zajęć,
- Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego
- Społecznego zaangażowania w krzewieniu kultury fizycznej,
- Udziału w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych.

1. Sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe i wiadomości

Poziom sprawności motorycznej (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość) określamy na podstawie wyników uzyskanych w wybranych testach. Test sprawności fizycznej (narzędzie sprawdzania) jest do wglądu u nauczyciela wychowania fizycznego (uzyskany wynik przekłada się na określoną ocenę). W drugim semestrze nauki nauczyciel winien wziąć pod uwagę w szczególności stan sprawności motorycznej ucznia w stosunku do stanu wyjściowego uzyskanego w pierwszym semestrze, tj. za poprawę osiągniętego wyniku należy podwyższyć uzyskaną ocenę o pół stopnia, a w przypadku dużej poprawy wyniku o cały jeden stopień. W odwrotnym przypadku, ocena jest obniżana na tych samych zasadach.

Forma sprawdzianu

Działania praktyczne właściwe dla danego testu sprawności fizycznej.

Poziom umiejętności ruchowych ucznia oceniamy z tych działań, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze (np. gimnastyka, gry zespołowe, lekka atletyka itp.). Tematyka zajęć znajduje się w załączonym planie wynikowym. Kryteria i narzędzia sprawdzania umiejętności ruchowych:

#### **Celująca**

Uczeń wykonał bezbłędnie ćwiczenie w szybkim tempie, które objęte są program nauczania w danej klasie.

#### **Bardzo dobra**

Uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie w dobrym tempie.

#### **Dobra**

Uczeń wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie -błędy jednak w wyraźny sposób nie wpłynęły na poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie.

#### **Dostateczna**

Uczeń wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie błędy zakłóciły poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie.

#### **Dopuszczająca**

Uczeń wykonał ćwiczenie w sposób niedbały, z dużymi błędami w nienaturalnym tempie.

## **Niedostateczna**

Uczeń bez podania przyczyny odmówił wykonania ćwiczenia lub w dniu sprawdzianu nie jest właściwie przygotowany (bez uzasadnienia) do zajęć.

### **Pilka siatkowa Klasa VI**

#### **1. Zagrywka górna: Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 5 metrów z uwzględnieniem ilości serwów –**

ocena celująca (6) 4 serwy

ocena bardzo dobra (5) 3 serwy

ocena dobra (4) 2 serwy

ocena dostateczna (3) 1 serw

ocena dopuszczająca (2) wykonanie próby

ocena niedostateczna

odmowa wykonania próby.

#### **2. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości: 10 odbić**

ocena celująca (6) 8 odbić

ocena bardzo dobra (5) 6 odbić

ocena dobra (4) 4 odbicia

ocena dostateczna (3) 2 odbicia

ocena dopuszczająca (2) (forma

ocena niedostateczna – odmowa wykonania

test sprawności technicznych)

### **Lekkoatletyka**

-

#### **Klasa VI**

##### **1. Bieg na dystansie 60m**

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z (średnią klasową)

##### **2. Skok w dal sposobem naturalnym**

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według skali zgodny z (średnią klasową)

##### **3. Rzut piłeczką palantową**

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)

**4. Rzut piłką lekarską 2kg chłopcy i dziewczęta.** Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na

podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)

##### **5. Bieg na dystansie 600 metrów dziewcząt**

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)

##### **6. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców**

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)

### **Gimnastyka**

#### **klasa VI**

##### **1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, wykonany przez daną przeszkodę.**

Błędy

a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.)Złe ułożenie rąk

c.)Przewrót na głowie

d.)Uderzenie głową o przeszkodę

e.) Brak wyprostowania w kolanach  
f.) Brak złączenia nóg  
g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia  
h.) Brak płynności  
Ocena: Celujący: -----  
Bardzo dobry: e, h  
Dobry: e, h, g, f  
Dostateczny: e, h, g, f, d, c  
Dopuszczający: e, h, g, f, d, c, b  
Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

## **2. Przerzut bokiem z pozycji przodem**

Błędy

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia  
b.) Złe ułożenie rąk na materacu  
c.) Nieotrzymanie pozycji pionowej  
d.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia  
e.) Ugięte nogi w kolanach  
Ocena Celujący: -----  
Bardzo dobry: d  
Dobry: a, d, e  
Dostateczny: a, b, d  
Dopuszczający: a, b, c, d, e  
Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

## **3. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku**

Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia  
b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia  
c.) Brak odepchnięcia od podłoża  
d.) Przewrót na głowie  
e.) Brak prawidłowego rozkroku  
f.) Brak płynności  
Ocena Celujący: -----  
Bardzo dobry: c  
Dobry: e, c  
Dostateczny: b, c, d, e  
Dopuszczający: c, b, d, e, f  
Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

## **4. Skok kuczny przez 4 części skrzyni, wykonany z nabeigu i po odbiciu z odskoczni.**

Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia  
b.) Brak podparcia w 2 punktach przy lądowaniu na nogach  
c.) Brak odbicia z rąk ze skrzyni  
d.) Brak umiejętności wykonania skoku  
e.) zachwiane lądowanie niezachowana cecha gimnastyczna  
f.) Złe ułożenie rąk oraz brak przeniesienia nóg nad skrzynią pomiędzy rękoma  
g.) Brak płynności  
Ocena: Celująca -----  
Bardzo dobra -1 błąd  
Dobra -2 dowolne błędy  
Dostateczna -4 dowolne błędy  
Dopuszczająca -6 dowolnych błędów

Niedostateczna -Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## **Pilka ręczna Klasa VI**

### **1.Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym**

Błędy:

- a.) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b.) niedokładne podanie
- c.) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d.) brak amortyzacji przy chwycie
- e.) kozłowanie przed sobą
- f.) kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- g.) nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- h.) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie i. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

Celująca -----

Bardzo dobra -2 dowolny błąd

Dobra -3 dowolne błędy

Dostateczna -5 dowolne błędy

Dopuszczająca -7 dowolnych błędów

Niedostateczna -Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu .

### **Taniec**

Każdy uczeń raz w roku szkolnym może otrzymać dodatkową ocenę częściową celującą lub bardzo dobrą. Warunkiem uzyskania oceny jest samodzielne lub w grupie uczniów, przygotowanie dowolnego układu tanecznego do wybranej muzyki i zaprezentowanie go na lekcji. Próba zachęcenia rówieśników do wspólnego zatańczenia wymyślonego układu.

### **Rozgrzewka**

Każdy uczeń przynajmniej raz w roku a najlepiej raz na półrocze przeprowadzi rozgrzewkę na ocenę. Wedle prawidłowego schematu rozgrzewki.

1. Raport
2. Zabawa lub gra ożywiająca
3. Ćwiczenia w truchcie
4. Ćwiczenia tzw. rozciągające (od głowy do pięt)
5. Ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu
6. Ćwiczenia skocznościowe i równoważne.

Brak któregośkolwiek z komponentów rozgrzewki skutkuje obniżeniem oceny o jeden stopień, odmowa wykonania zadania to ocena niedostateczna.

Ocena Bardzo dobry –rozgrzewka wedle schematu dopuszcza się niewielkie błędy techniczne Dobry – brak 1 z komponentów

Dostateczny –brak 2 komponentów

Dopuszczający –brak 3 komponentów

Niedostateczny -uczeń odmawia wykonania rozgrzewki