

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VI

Wykaz szczegółowych wymagań edukacyjnych do działów określonych programem wychowania fizycznego realizowanym w klasie VI

Piłka koszykowa

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytów.

- Ocena celująca (6):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu. Podania sytuacyjne.

- Ocena bardzo dobra (5):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

- Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

- Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu.

- Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.

- Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:

- Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem.

- Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.

- Ocena dobra (4):

*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca, z biegu i po kozłowaniu - Ocena dostateczna (3):

*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu.

- Ocena dopuszczająca (2):

*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca - Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Dwutakt z prawej strony: -

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej strony.

- Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej strony.

- Ocena dobra (4):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.

- Ocena dostateczna (3):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu. Ocena dopuszczająca (2):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca. - Ocena niedostateczna (1):

- *Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Pilka ręczna

1. Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut z wyskoku.

- 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 rzutu z wyskoku
- h. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- i. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6) - Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5) - 2 błędy
- * ocena dobra (4) - 3 dowolne błędy
- * ocena dostateczna (3) - 5 dowolnych błędów
- * ocena dopuszczająca (2) - 7 dowolnych błędów
- * ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Pilka siatkowa

1. Łączenie odbić piłki oburącz sposobem górnym i dolnym.

- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem

ilości: * ocena celująca (6)- 10 odbić

* ocena bardzo dobra (5)- 8 odbić

* ocena dobra (4)- 6 odbić

* ocena dostateczna (3)- 4 odbicia

* ocena dopuszczająca (2)- 2 obicia

* ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Gimnastyka

1. Przewrót w przód z marszu z odbicia obunóż, wykonany przez przeszkodę.

- Błędy

a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia

ćwiczenia b.)Złe ułożenie rąk

c.)Przewrót na głowie

d.)Uderzenie głową o przeszkodę

e.)Brak wyprostu w kolanach

f.)Brak złączenia nóg

g.)Podparcie przy zakończeniu

ćwiczenia h.)Brak płynności

Ocena:

* ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie

* ocena bardzo dobra (5)- e, h

* ocena dobra (4)- e, h, g, f

* ocena dostateczna (3)- e, h, g, f, d, c

* ocena dopuszczająca (2)-e, h, g, f, d, c, b

* ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

2. Skok kuczny przez skrzynię 3-4 części.

- Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe odbicie od odskoczni
- c.) Złe ustawienie rąk na skrzyni
- d.) Brak amortyzacji przy lądowaniu
- e.) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- f.) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- d
- * ocena dobra (4)- d, e, b
- * ocena dostateczna (3)- d, e, b, c
- * ocena dopuszczająca (2)- d, e, b, c, f
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

3. Stanie na rękach z pozycji

niskiej Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak zamachu
- c.) Złe ustawienie rąk na materacu
- d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej
- e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- e
- * ocena dobra (4)- e, a
- * ocena dostateczna (3)- e, a, b
- * ocena dopuszczająca (2)- e, b, c, d
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Lekka atletyka

1. Poprawna technika startu niskiego na komendy startera.

Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
10,0	10,2	10,6	10,9	powyżej 10,9

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,4	9,8	10,2	10,8	powyżej 10,8

2.Bieg na dystansie 600 metrów z pomiarem czasu**Dziewczęta**

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
minimum (sek)	minimum (sek)	minimum (sek)	minimum (sek)	minimum (sek)
2,40	2,45	2,50	2,55	powyżej 2,55

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
2,25	2,30	2,35	2,40	powyżej 2,40

3.Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę**Dziewczęta**

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra minimum	Ocena dostateczna minimum	Ocena dopuszczająca
-----------------------	---------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

minimum (metry)	minimum (metry)	(metry)	(metry)	minimum
7.00	6.40	5.50	4.50	poniżej 4,50

Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
8.50	7.50	6.50	5.50	poniżej 5,50

Obszary aktywności ucznia związane z procesem uczenia się oraz sposoby ich oceniania

I. Postawa wobec przedmiotu;

* **aktywność i wysiłek wkładany przez ucznia;**

* **zaangażowanie, kreatywność, twórcza ekspresja i inwencja** (samodzielne prowadzenie przez ucznia ćwiczeń kształtujących , np. rozgrzewki);

* systematyczne usprawnianie (dążenie do poprawy swojej sprawności);

* stosunek do zajęć sportowych (przygotowanie do zajęć, zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości);

* dyscyplina podczas zajęć;

* udział w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym oraz pozaszkolnym

* udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych

* przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji, oraz regulaminu korzystania z obiektów sportowych;

* postawa "Fair play" podczas lekcji, oraz współpraca z grupą;

* dbałość o higienę i prozdrowotny styl życia;

* postawa samokontroli i samooceny

* wysoki poziom kultury osobistej

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach, jest zawsze przygotowany do zajęć (zawsze posiada strój sportowy), wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania, powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie, systematycznie

uczęszcza na zajęcia, ewentualnie nieobecności ma usprawiedliwione, regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach jest aktywny i zaangażowany, jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotnie brak stroju w semestrze), starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania, systematycznie uczęszcza na zajęciach pozalekcyjnych, przestrzega zasad fair play na boisku, dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach, z reguły jest przygotowany do zajęć, dość często jest nieobecny na zajęciach, potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych, w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, zdarza mu się nie szanować powierzonego mu sprzętu sportowego

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach, bywa często nieprzygotowany do zajęć, często jest nieobecny na zajęciach, powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności, regularnie jest nieprzygotowany do zajęć, bardzo często opuszcza zajęcia, powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, bardzo często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań, wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu, do zajęć nigdy nie jest przygotowany, samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia, charakteryzuje się niskim

poziomem kultury osobistej, zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie zalicza sprawdzianów umiejętności ruchowych oraz testów sprawności, nie zna i nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, nie zna i nie stosuje przepisów i zasad sportów indywidualnych i zespołowych

II. Przygotowanie do zajęć;

Przez przygotowanie do zajęć lekcji wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia odpowiedniego stroju sportowego (biała koszulka gimnastyczna, spodenki sportowe, dres, zmienne obuwie sportowe o jasnej nie rysującej podeszwie).

Uczeń może przed zajęciami zgłosić dwa razy w ciągu półrocza nieprzygotowanie do lekcji bez konsekwencji (np.), kolejny brak stroju oznacza ocenę niedostateczną z przedmiotu.

III. Sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe i wiadomości:

1. Sprawność motoryczna:

Poziom sprawności motorycznej (siła, szybkość, skoczność, wytrzymałość, gibkość) określamy na podstawie wyników uzyskanych w wybranych testach sprawności.

W pierwszym semestrze każdy uczeń wykonuje próby pomiaru sprawności motorycznej.

Uzyskane wyniki nie mają wpływu na ocenę końcową, jedynie stanowią bazę do oceny postępu.

Wyniki uzyskane na koniec roku zostają porównane z osiągnięciami z początku pierwszego semestru.

Ocena postępu sprawności motorycznej:

- 6- uczeń otrzymuje za znaczną poprawę wyników
- 5 - uczeń otrzymuje za poprawę wyniku
- 4 - uczeń otrzymuje za wynik na tym samym poziomie
- 3- uczeń otrzymuje za pogorszenie wyników
- 2- uczeń otrzymuje za pogorszenie połowy wyników
- 1- uczeń otrzymuje za obniżenie wszystkich wyników

2. Umiejętności ruchowe:

Stopień opanowania umiejętności ruchowych (co potrafię, jak wykonuję?) z zakresu wymagań edukacyjnych;

Poziom umiejętności ruchowych ucznia oceniamy z tych działów, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze (np. gimnastyka, gry zespołowe, itp.), zgodnie z przedstawionymi wymaganiami edukacyjnymi dla poszczególnych klas.

Ocena umiejętności ruchowych:

- 6-** uczeń wykonał bezbłędnie ćwiczenie w szybkim tempie, które objęte jest programem nauczania w danej klasie.
- 5-** uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie w dobrym tempie.
- 4-** 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.
- 3-** 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.
- 2-** uczeń wykonał ćwiczenie w sposób niedbały, z dużymi błędami w nienaturalnym tempie.
- 1-** uczeń bez podania przyczyny odmówił wykonania ćwiczenia lub w dniu sprawdzianu nie jest właściwie przygotowany (bez uzasadnienia) do zajęć.

3. Wiadomości:

Wiedza i umiejętności jej praktycznego wykorzystania w: organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc), współpracy w czasie zajęć, zasad i przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych, wpływu ćwiczeń fizycznych na rozwój organizmu, adaptacji organizmu do wysiłku, zapoznanie uczniów z różnymi testami sprawności fizycznej, ochrony zdrowia, pierwszej pomocy.

Ocena za wiadomości:

- 6** – uczeń posiada bardzo duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktyce, **5** – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- 4** - uczeń posiada wiadomości, umie wykorzystać w praktyce inspirowany przez nauczyciela, **3** - uczeń posiada liczne braki w wiadomościach, a tych, które posiada nie umie wykorzystać w praktyce,
- 2** - uczeń posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi dokonać samooceny,
- 1** - uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.

Forma sprawdzianu – może być ustna (na bieżąco), lub w formie testu pisemnego (co najmniej raz w roku szkolnym).

IV. Uczestnictwo w zawodach sportowych;

To kryterium oceny ma na celu wspieranie i rozwijanie talentów wybitnych uczniów, poprzez nagradzanie ich wysoką oceną za godne reprezentowanie swojej klasy lub szkoły na zawodach sportowych. Ocenie podlega każdy udział ucznia w zawodach sportowych pozaszkolnych oraz wewnątrzszkolnych. Uczniowie otrzymują ocenę cząstkową (bardzo dobrą, lub celującą) za każdy udział w zawodach.

Ocena cząstkowa za udział w zawodach sportowych:

- Celująca (6) – uczeń bierze udział w reprezentacji szkoły, występując w zawodach różnych dyscyplin sportowych. Godnie i właściwie reprezentuje swoją szkołę. Bierze

udział w rozgrywkach pozaszkolnych szczebla gminnego, powiatowego, rejonowego, wojewódzkiego i ogólnopolskiego, oraz odnosi sukcesy sportowe.

• Bardzo dobra (5) –uczeń bierze udział w rozgrywkach i konkurencjach wewnątrzszkolnych i niekoniecznie odnosi sukcesy. Ocena może wystąpić jako nagroda pocieszenia za trud włożony w rozegrane zawody. Godnie i właściwie reprezentuje szkołę i swoją klasę.

ZASADY PRACY

1. Aktywność i frekwencja wpływa w sposób zdecydowany na ocenę półroczną i roczną z wychowania fizycznego.

2. Ocena semestralna, lub końcowa nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych uzyskanych w czasie semestru

Pod uwagę nauczyciel bierze przede wszystkim :

wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków na lekcji WF, zaangażowanie na lekcji, stosunek do przedmiotu, jaki uczeń wykazuje, poziom umiejętności, wiadomości, kompetencje społeczne