

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI

## W ROKU SZKOLNYM 2022/2023

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, systematyczności udziału w zajęciach oraz aktywności w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Roczna ocena z wychowania fizycznego uwzględnia:

### 1. Stopień opanowania wymagań programowych

- właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych ? / motorycznych/
- poziom umiejętności ruchowych
- poziom wiedzy
- postęp w umiejętnościach ruchowych

### 2. Aktywność

- uczestnictwo w zajęciach
- zaangażowanie w wykonywaniu ćwiczeń
- inwencję twórczą
- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- reprezentowanie szkoły w zawodach – osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu miasta, rejonu, województwa, regionu lub kraju
- udział w zajęciach pozalekcyjnych
- uprawianie sportu wyczynowo / udokumentowane osiągnięcia /

### 3. Postawa ucznia

- dyscyplina podczas zajęć
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć
- przestrzeganie regulaminów korzystania z obiektów sportowych
- postawa „fair – play” podczas zajęć, gier
- higiena stroju i ciała
- współpraca w grupie

# POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH I ELEMENTÓW TECHNICZNYCH

## LEKKA ATLETYKA I ATLETYKA TERENOWA

### Uczeń potrafi:

1. Przebiec dystans 60 m z zachowaniem poprawnej techniki startu niskiego i utrzymaniem maksymalnej szybkości podczas biegu.
2. Przebiec dystans 600 m – dziewczęta i 1000 m – chłopcy z umiejętnym rozłożeniem sił w czasie biegu na całym dystansie.
3. Dokonać zmiany pałeczki sztafetowej w strefie zmian w biegu.
4. Wykonać skok w dal sposobem naturalnym z odbicia ze strefy i z progu z krótkiego rozbiegu.
5. Rzucić na odległość piłką lekarską /2kg/ z ustawienia tyłem oraz z zachowaniem poprawnej techniki rzutu.
6. Rzucić piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

**W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstępnie od wyżej wymienionych kryteriów.**

## GIMNASTYKA

### Uczeń potrafi:

1. Wykonać przewrót w przód z półprzysiadu do postawy.
2. Wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu.
3. Wykonać stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach.
4. Wykonać przerzut bokiem z miejsca.
5. Wykonać skok kuczny przez 4 części skrzyni z odbicia od odskoczni.
6. Wykonać skok rozkroczny przez kozła.
7. Wykonać skok zawrotny z rozbiegu ukośnego o nogach ugiętych.
8. Zademonstrować prosty układ gimnastyczny do 4 nieskomplikowanych elementów gimnastycznych.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

**W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstępnie od wyżej wymienionych kryteriów.**

## KOSZYKÓWKA

### Uczeń potrafi:

1. Poprawnie poruszać się w obronie i w ataku / z piłką i bez piłki/.
2. Wykonać chwyt piłki w miejscu i w ruchu.
3. Wykorzystać poznane rodzaje podań podczas gry.
4. Kozłować piłkę lewą i prawą ręką ze zmianą ręki kozłującej i kierunku biegu.
5. Wykonać rzut pozycyjny jednoręcz z nad głowy, rzut z biegu po podaniu i rzut po kozłowaniu.
6. Wykonać zwody w celu minięcia przeciwnika.
7. Prowadzić piłkę w zespole dwójkowym i trójkowym w pasach działania i zakończyć akcję rzutem na kosz.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

**W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstępianie od wyżej wymienionych kryteriów.**

## PIŁKA SIATKOWA

### Uczeń potrafi:

1. Przyjąć prawidłową postawę siatkarską podczas gry.
2. Odbijać piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym w zespole dwójkowym i trójkowym.
3. Wystawić piłkę sposobem oburącz górnym w przód i w tył.
4. Wykonać poprawnie blok pojedynczy.
5. Przyjąć zagrywkę sposobem oburącz dolnym.
6. Wykonać zagrywkę sposobem dolnym w wyznaczoną strefę boiska.
7. Wykonać zagrywkę sposobem górnym z 6-7 metrów
8. Rozegrać piłkę w zespole trójkowym.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

**W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstępnie od wyżej wymienionych kryteriów.**

## PIŁKA RĘCZNA

### Uczeń potrafi:

1. Poprawnie poruszać się w ataku i w obronie.
2. Wykonać chwyt i podania piłki w miejscu i w ruchu.
3. Prowadzić piłkę w dwójkach i trójkach i zakończyć akcję rzutem na bramkę.
4. Wykonać rzut na bramkę z różnych pozycji
5. Kozłować piłkę lewą i prawą ręką w rytmie 3 kroki – kozioł – 3 kroki - podanie/rzut.
6. Wykonać zwody w celu minięcia przeciwnika.
7. Prowadzić piłkę w zespole dwójkowym i trójkowym w pasach działania i zakończyć akcję rzutem na bramkę.
8. Zademonstrować grę bramkarza: obronę rzutu i poruszanie się w polu bramkowym.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

**W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstępnie od wyżej wymienionych kryteriów.**

## PIŁKA NOŻNA

### Uczeń potrafi:

1. Przyjąć piłkę podszwą, wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem podaną po ziemi.
2. Uderzyć piłkę prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą.
3. Prowadzić piłkę prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą.
4. Wykonać zwód przodem.
5. Zademonstrować poprawne uderzenie piłki głową w miejscu i w biegu.
6. Wykonać strzał na bramkę piłki stojącej i podanej przez współwiczającego prostym i wewnętrznym podbiciem.
7. Żonglować piłką lewą i prawą nogą.
8. Wykonywać stałe fragmenty gry.
9. Współpracując w zespole zademonstrować grę na „jeden i na dwa kontakty”.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

**W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstępnie od wyżej wymienionych kryteriów.**

## POZIOM WIEDZY

### Uczeń zna:

1. Zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego oraz w czasie różnych form aktywności ruchowej prowadzonych w szkole i poza szkołą.
2. Podstawowe zasady higieny osobistej związane z utrzymaniem ciała i ubioru w czystości.
3. Zasób ćwiczeń kształtujących siłę mięśni ramion, nóg, obręczy barkowej i tułowia.
4. Wszystkie próby ISF K. Zuchory.
5. Elementarne pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz przeznaczenie podstawowego sprzętu sportowego.
6. Wady postawy, przyczyny ich powstawania.
7. Ćwiczenia korygujące wady postawy i wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe.
8. Zasady hartowania organizmu.
9. Podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych.
10. Podstawowe przepisy LA dotyczące biegów.
11. Zasady „fair play”.
12. Zasady asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń.
13. Zasób ćwiczeń i zabaw kształtujących poszczególne cechy motoryczne.
14. Zasady organizacji zajęć ruchowych.

### Uczeń wie:

1. Jaki wpływ ma aktywność ruchowa na organizm.
2. Jak dokonać pomiaru tętna /tętno spoczynkowe, tętno po wysiłku – analiza pomiaru/.
3. Jakie zmiany zachodzą w organizmie pod wpływem ćwiczeń fizycznych.
4. Jak dokonać pomiaru wzrostu i masy ciała.
5. Jakie grupy mięśniowe odpowiadają za prawidłową postawę ciała.



6. Jak przygotować organizm do wysiłku.
7. Jakie mogą być skutki nieprawidłowego odżywiania się.

## **SPOSOBY SPRAWDZANIA UMIEJĘTNOŚCI**

1. Bieg na 60 m – pomiar czasu / technika startu niskiego/.
2. Bieg na 600 m dz. I 1000 m chł. – pomiar czasu / technika biegu/.
3. Rzut piłką lekarską 2kg z ustawienia tyłem – pomiar odległości.
4. Rzut piłeczką palantową – pomiar odległości /technika przeskoku/.
5. Skok w dal sposobem naturalnym – pomiar odległości.
6. Biegi szybkościowo – zwinnościowe: koperta, L – L.
7. Skoki przez przyrządy: kuczny przez 4 części skrzyni, rozkroczny przez kozła.
8. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: przewrót w przód i w tył, stanie na rękach, przerzut bokiem z miejsca.
9. ZGS – technika wykonania podstawowych elementów techniczno – taktycznych niezbędnych do prowadzenia gry.

Opracowanie – nauczyciele wychowania fizycznego – ZS-P nr 5

1. Danuta       Bochenek     - przewodnicząca zespołu przedmiotowego
2. Elżbieta     Maliszewska
3. Maciej       Młynarczyk
4. Adam         Strzelec
5. Jarosław     Piszczyk
6. Krzysztof   Usarek