

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA VI

Realizowane wg Programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej. Autor: Krzysztof Warchoł. Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, w szczególności systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Pomiar sprawności fizycznej nie jest kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Służy on jedynie do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jego rozwoju. Dokonywanie pomiarów sprawności fizycznej uczniów jest ważne ze względu na aspekt zdrowotny.

| Obszar | Ocena | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| | dopuszczająca | dostateczna | dobra | bardzo dobra | celująca |
| | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: |
| 1. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć | - sporadycznie jest aktywny na zajęciach | - często jest aktywny na zajęciach | - zazwyczaj jest aktywny na zajęciach | - aktywnie uczestniczy w każdych zajęciach | - z dużym zaangażowaniem ćwiczy na każdych zajęciach |
| | - sporadycznie jest przygotowany do zajęć | - często jest przygotowany do zajęć | - zazwyczaj jest przygotowany do zajęć | - zawsze jest przygotowany do zajęć | - zawsze jest przygotowany do zajęć - bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych przez szkołę |
| 2. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne | - sporadycznie stosuje zasady fair play | - często stosuje zasady fair play | - zazwyczaj stosuje zasady fair play | - zawsze stosuje zasady fair play | - zawsze stosuje zasady fair play i swoją postawą motywuje innych do ich stosowania |
| | - swoim zachowaniem często utrudnia grę (ćwiczenia) grupie (drużynie) | - swoim zachowaniem sporadycznie utrudnia grę (ćwiczenia) grupie (drużynie) | - współpracuje w drużynie | - zawsze chętnie współpracuje w drużynie i tworzy w niej sportową atmosferę | - pomaga mniej sprawnym fizycznie - motywuje innych do podejmowania wysiłku fizycznego |
| | - sporadycznie uczestniczy w zawodach klasowych | - czasami uczestniczy w zawodach klasowych | - uczestniczy w zawodach klasowych | - chętnie uczestniczy w zawodach klasowych, | - chętnie uczestniczy w zawodach klasowych, |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|---|---|--|
| | | | | | szkolnych | szkolnych, międzyszkolnych |
| | 3. Sprawność fizyczna (kontrola): - siła mm brzucha - gibkość - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu | - przystępuje do wybranych testów sprawnościowych | - przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych | - przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i utrzymuje porównywalne wyniki na początku i na końcu roku szkolnego | - przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i osiąga w nich lepsze wyniki na końcu roku szkolnego | - przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i zdecydowanie lepsze wyniki osiąga na końcu roku |
| 4. Umiejętności ruchowe | Gimnastyka | - podejmuje próbę wyjścia po drabinkach do stania na rękach - podejmuje próbę wykonania przewrotu w przód | - wykonuje wyjście po drabinkach do stania na rękach - wykonuje przewrót w przód | -podejmuje próbę stania na rękach z odbicia jednonóż przy drabince wykonania - wykonuje przewrót w przód z marszu | - wykonuje stanie na rękach z odbicia jednonóż przy drabince - wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego | - wykonuje stanie na rękach - wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego z akcentem rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia |
| | Minipiłka nożna | - podejmuje próby prowadzenia piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą - podejmuje próbę strzału na bramkę prostym podbiciem | - prowadzi piłkę prostym podbiciem prawą lub lewą nogą - wykonuje strzał na bramkę prostym podbiciem | - prowadzi piłkę prostym podbiciem prawą i lewą nogą - wykonuje z miejsca strzał na bramkę prostym podbiciem prawą i lewą nogą | - prowadzi piłkę prostym podbiciem prawą i lewą nogą po wyznaczonym torze - wykonuje z marszu strzał na bramkę prostym podbiciem prawą i lewą nogą po dograniu od współwiczającego | - stosuje poznane elementy techniczne w grze |
| | Minikoszykówka | -podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w | - celnie podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w | - celnie podaje piłkę oburącz sprzed | - celnie podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej | -wykorzystuje elementy techniczne w grze |

| | | | | | | |
|--|----------------------------|---|--|---|---|---|
| | | miejscu -wykonuje rzut do kosza | miejscu - wykonuje rzut do kosza z 2 kroków marszu | klatki piersiowej koźłem w truchcie - wykonuje rzut do kosza z dwutaktu | koźłem w biegu - wykonuje rzut do kosza z dwutaktu z biegu | |
| | Mini- piłka ręczna | - wykonuje rzut na bramkę - wykonuje podanie półgórne w miejscu | - wykonuje rzut na bramkę z marszu - wykonuje podanie półgórne do współ- ćwiczącego w marszu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się | - wykonuje rzut na bramkę w truchcie po podaniu od współ- ćwiczącego - wykonuje celne podanie półgórne do współ- ćwiczącego w truchcie ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się | - wykonuje rzut na bramkę w biegu po podaniu od współ- ćwiczącego - wykonuje podania półgórne do współ- ćwiczącego w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się | - stosuje poznane elementy techniczne w grze |
| | Mini- piłka siatkowa | - podejmuje próbę wykonania odbicia piłki sposobem oburącz dolnym do współ- ćwiczącego - podejmuje próbę wykonania zagrywki sposobem dolnym | - wykonuje odbicie piłki sposobem oburącz dolnym do współ- ćwiczącego - wykonuje zagrywkę sposobem dolnym | - wykonuje ze współ- ćwiczącym kilka odbić piłki sposobem oburącz dolnym - wykonuje zagrywkę nad siatką sposobem dolnym z odległości 4m od siatki | - wykonuje ze współ- ćwiczącym min.10 odbić piłki sposobem oburącz dolnym - wykonuje zagrywkę nad siatką sposobem dolnym z odległości 5m od siatki | - stosuje poznane elementy techniczne w grze |
| | 5. Wiadomości | | - zna wybrane przepisy minigier zespołowych | - zna podstawowe przepisy minigier zespołowych | - zna podstawowe przepisy minigier zespołowych i stosuje je w grze | - zna przepisy minigier zespołowych i stosuje je w grze |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | - zna podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego | - zna podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego i przestrzega ich | - zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego i przestrzega ich | - prawidłowo korzysta ze sprzętu sportowego | - uczestniczy w porządkowaniu, konserwacji sprzętu sportowego |
| | - wie co to jest „hartowanie organizmu” | - zna kilka zasad „hartowania organizmu” | - zna zasady i metody „hartowania organizmu” | - dzieli się swoją wiedzą na temat zasad i metod „hartowania organizmu” z klasą | - stosuje zasady i metody „hartowania organizmu” |