

## Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego na poszczególne stopnie w klasie VI w Szkole Podstawowej w Rdziostowie

### LEKKOATLETYKA - ocena śródroczna i roczna

Konkurencja	Ocena	Klasa VI- chłopcy	Klasa VI- dziewczyny
Bieg na jedno okrążenie (s)	Cel	16,30	16,50
	Bdb	18,10	18,90
	Db	19,90	20,00
	Dst	21,60	21,90
	Dop	22,60	23,90
	Ndst	23,60	23,90
Bieg na dwa okrążenia (s)	Cel	35,40	35,90
	Bdb	37,50	37,70
	Db	40,00	39,40
	Dst	43,20	42,00
	Dop	45,00	45,10
	Ndst	46,60	46,70
Bieg 1000m/800 m (min)	Cel	3,40	3,15
	Bdb	4,18	3,50
	Db	4,29	4,10
	Dst	4,40	4,40
	Dop	4,51	5,00
	Ndst	5,02	5,50
Rzut piłką lekarską (m)	Cel	7,80	7,90
	Bdb	6,00	5,90
	Db	5,30	5,00
	Dst	4,90	4,70
	Dop	4,00	3,80
	Ndst	3,90	3,70
Rzut piłeczką palantową (m)	Cel	42	31
	Bdb	38	27
	Db	34	22
	Dst	28	17
	Dop	19	13
	Ndst	18	12
Skok w dal z miejsca (cm)	Cel	210	200
	Bdb	180	170
	Db	170	160
	Dst	160	150
	Dop	140	130
	Ndst	120	110
Trójskok z miejsca (m)	Cel	6,15	6,00
	Bdb	5,50	5,20
	Db	4,90	4,70
	Dst	4,40	4,20
	Dop	3,90	3,70
	Ndst	3,40	3,20
Zwinnościowy tor przeszkód (s)	Cel	14,3	14,9
	Bdb	15,9	16,0
	Db	17,3	18,0
	Dst	19,7	21,0
	Dop	23,9	24,5
	Ndst	24,0	24,6
Test Coopera – 12min (okrążenia)	Cel	26	25
	Bdb	24	23
	Db	20	19
	Dst	17	16
	Dop	12	11
	Ndst	8	7

## GIMNASTYKA

**Łączone przewroty w przód i w tył** - ocena śródroczna

**Celujący** - uczeń wykona przewrót w tył poprawnie technicznie

**Bardzo dobry** – uczeń wykona przewroty z małym błędem technicznym;

**Dobry** – uczeń wykona przewroty z małymi błędami technicznymi;

**Dostateczny** – uczeń wykona przewroty z pomocą nauczyciela;

**Dopuszczający** – uczeń wykona przetoczenie zamiast przewrotu;

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**Przeskok rozkroczny przez współwiczającego** – ocena roczna

**Celujący** - prawidłowo wykonać skok, wykonać odpowiedni rozbieg, z pełną kontrolą ułożenie RR, NN, głowy,

**Bardzo dobry** – wykona skok z kontrolą ułożenie RR, NN, głowy,

**Dobry** – wykona skok z asekuracją nauczyciela z kontrolą ułożenie RR, NN, głowy,

**Dostateczny** – uczeń wykona przeskok z pomocą nauczyciela;

**Dopuszczający** – uczeń wykona przejście zamiast przeskoku;

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## MINI SIATKÓWKA

**Dokładność odbić górnych i dolnych – kierowanie piłki na stronę przeciwnika** - ocena śródroczna

**Celujący** – dokładność w kierunkowym odbiciu piłki zagranej przez partnera nad siatką sposobem dolnym i górnym z prawidłową postawą siatkarską wraz ze zmyleniem przeciwnika

**Bardzo dobry** – dokładność w kierunkowym odbiciu piłki zagranej przez partnera nad siatką sposobem dolnym i górnym z prawidłową postawą siatkarską

**Dobry** – skierowanie piłki nad siatką otrzymanej od partnera i zagranie jej do przeciwnika

**Dostateczny** – skierowanie piłki nad siatką do przeciwnika

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu , próby zagrania piłki nad siatką

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**Atak (zbiecie, plas, kiwnięcie)** - ocena roczna

**Celujący** – wykonuje dojsście do ataku z właściwą koordynacją pracy RR i NN i wykonuje zbiecie na boisko przeciwnika w wyznaczonej strefie boiska

**Bardzo dobry** – wykonuje dojsście do ataku z właściwą koordynacją pracy RR i NN i wykonuje zbiecie na boisko przeciwnika

**Dobry** – wykonuje atak z miejsca z właściwą koordynacją pracy RR i NN

**Dostateczny** – wykonuje próby ataku, nie potrafi skoordynować pracy RR i NN

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu , nie potrafi skoordynować pracy RR i NN podczas ataku,

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## MINI KOSZYKÓWKA

**Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej** - ocena śródroczna

**Celujący** – uczeń wykona kozłowanie poprawnie technicznie z prawidłową pracą rąk i nóg

**Bardzo dobry** – uczeń wykona kozłowanie poprawnie technicznie

**Dobry** – uczeń wykona kozłowanie z małymi błędami technicznymi;

**Dostateczny** – uczeń podczas kozłowania gubi piłkę;

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swoimu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**Rzut w biegu po kozłowaniu – dwutakt** - ocena roczna

**Celujący** – dokładność rzutu z wykonaniem prawidłowego układu kroków, z chwytem piłki na odpowiednim wyroku i ze zmyleniem przeciwnika

**Bardzo dobry** – dokładność rzutu z wykonaniem prawidłowego układu kroków

**Dobry** – dokładność rzutu z wykonaniem prawidłowego układu kroków z 1 błędem

**Dostateczny** – wykonanie rzutu z 2 błędami

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swoimu bez zaznaczenia akcentu na dwutakt

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## MINI PIŁKA RĘCZNA

**Rzut piłką do bramki z wyskoku** - ocena śródroczna

**Celujący** – uczeń wykona poprawny technicznie rzut celny do bramki z prawidłową pracą rąk i nóg

**Bardzo dobry** – uczeń wykona poprawny technicznie rzut celny do bramki;

**Dobry** – uczeń wykona rzut do bramki z małymi błędami technicznymi;

**Dostateczny** – uczeń wykona rzut do bramki po korekcie nauczyciela;

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swoimu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**Podania i chwyt piłki** - ocena roczna

**Celujący** – wykonać celne podania i chwyt w trakcie biegu do przodu i bokiem, krokiem

**Bardzo dobry** – podać celnie i chwycić piłkę poruszając się po boisku w różnych kierunkach i w zmiennym tempie

**Dobry** – wykonać chwyt, podania piłki sposobem górnym i półgórnym w ruchu, przemieszczać się w kierunku bramki przeciwnika z piłką i bez,

**Dostateczny** – podaje celnie piłkę do współwiczającego i wykonać chwyt piłki,

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swoimu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## MINI PIŁKA NOŻNA

**Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę** - ocena śródroczna

**Celujący** – uczeń wykona poprawnie technicznie slalom zakończony celnym strzałem do bramki

**Bardzo dobry** – uczeń wykona zadanie poprawnie technicznie;

**Dobry** – uczeń wykona zadanie z małymi błędami technicznymi;

**Dostateczny** – uczeń podczas wykonywania zadania nie panuje nad piłką;

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swoimu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**Podanie i przyjęcie piłki prostym podbiciem.- ocena roczna**

**Celujący** - uczeń wykona zadanie poprawnie technicznie

**Bardzo dobry** – uczeń wykona zadanie z małym błędem technicznym

**Dobry** – uczeń ma problemy z prawidłowym przyjęciem i podaniem piłki

**Dostateczny** – uczeń podczas wykonywania zadania nie panuje nad piłką;

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**TAŃCE NARODOWE, REGIONALNE I NOWOCZESNE - ocena śródroczna i roczna**

**Celujący** – rozwijać płynność ruchu, wyczuć rytm i elegancję, tworzyć krótkie układy taneczne, wiernie odtworzyć figury taneczne

**Bardzo dobry** – odtworzyć ruchy NN i RR, zachować płynność i elegancję ruchów, odtworzyć ruchem rytm, melodię i dynamikę ruchu

**Dobry** – odwzorować i wykonać elementy tańca, dbać o estetykę ruchu podczas tańca

**Dostateczny** – wykonać przy pomocy współwiczającego proste figury taneczne

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

**Niedostateczny** - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**AEROBIK – ĆWICZENIA PRZY MUZYCE - ocena śródroczna i roczna**

**Celujący** – samodzielnie dobrać i poprowadzić układ ćwiczeń przy muzyce, rozwijać płynność ruchu, wyczuć rytm i elegancji, samodzielnie ułożyć i zaprezentować krótki układ taneczny,

**Bardzo dobry** – odtworzyć ruchem ciała rytm, melodię i dynamikę utworu muzycznego, połączyć ćwiczenia gimnastyczne z elementami tanecznymi, zadbać o estetykę elegancję i płynność ruchu,

**Dobry** – odwzorować zadania ruchowe przy muzyce, zadbać o estetykę ruchu, zaakcentować początek i koniec ćwiczenia, rytmicznie wykonać dany element ruchu,

**Dostateczny** – odwzorować zadania ruchowe przy muzyce z licznymi błędami, nie potrafi skoordynować pracy RR i NN

**Dopuszczający** – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

**Niedostateczny** - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE** - (np.: Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory, bieg wahadłowy 10x5m, podpór przodem na przedramionach, zwis na drążku na ugiętych ramionach, itp.) nie są oceniane, ale są dla ucznia wyznacznikiem jego postępów fizycznych.