

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
W ROKU SZKOLNYM 2024/2025**

Przy ustalaniu oceny, osiągnąć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego głównym wyznacznikiem będzie wysiłek wkładany przez ucznia, wymiagzwanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz czynny i aktywny w nich udział.

DYSCIPLINA	DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDOZO DOBRA	CELUJĄCA
<u>GIMNASTYKA</u> PRZEWROTÓW W PRZÓD I TYŁ Z PRZYSIADU PODPARTEGO	- zna technikę wykonania przewrotów, - potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN, - umie przetoczyć się przez materac	- potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN oraz podejmuje próbę wykonania ćwiczenia, dotykając głową materaca, wykonując przewrót przez bark, kończąc ćwiczenie na kolanach, - wykonuje pełną formę przewrotu z przysiadu podpartego z	- samodzielnie wykonuje pełną formę przewrotów z przysiadu podpartego uginając NN, przy zakończeniu ćwiczenia pomaga sobie RR - dokonuje samoooceny, analizuje braki techniczne, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela.	- umie wykonać poprawnie technicznie przewroty w przód i tył z przysiadu podpartego - zwraca uwagę na właściwe rozpozczęcie, zakończenie ćwiczenia oraz estetykę ruchu, - wymienia wszystkie elementy mające wpływ na poprawność	- umie wykonać poprawnie technicznie przewrót w przód przez przeszkodę,

		pomocą nauczyciela, - zna ćwiczenia kształtujące zwinność	- ma świadomość wpływu ćwiczeń gimnastycznych na kształtowanie prawidłowej postawy ciała.	wykonania ćwiczenia, - określa swoje słabe i mocne strony, wykonawanego ćwiczenia,	
<u>MINI-PIŁKA SIATKOWA</u> ZAGRYWKA SPOSOBEM DOLNYM LUB TENISOWYM	- umie zająć pozycję siatkarską na boisku, - zagrać piłkę sposobem dolnym z linii 5 m, - niewłaściwie uderza piłkę, - posiada słabą koordynację ruchową,	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność zagrywki, - wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z pola zagrywki przekraczając linię końcową boiska,	- wykonuje poprawnie zagrywkę sposobem dolnym z pola zagrywki, - potrafi wykonać zagrywkę tenisowej z linii 3 m - podejmuje próbę wykonania zagrywki tenisowej z pola zagrywki, - dokonuje samooceny zagrywki i analizuje braki techniczne,	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i celność zagrywki, - potrafi wykonać prawidłowo w wyznaczone miejsce zagrywkę sposobem dolnym z pola zagrywki, - wykonać poprawnie zagrywkę tenisowej z linii 4 m	- w czasie gry wykazuje wysoki poziom umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
<u>PIŁKA NOŻNA</u> STRZAŁ NA BRAMKĘ PO PODANIU OD PARTNERA	- potrafi wykonać strzał na bramkę z miejsca po podaniu,	- umie wykonać strzał na bramkę z marszu po podaniu, - podczas wykonania strzału	- potrafi wykonać strzał na bramkę w truchcie po podaniu, wykonać podanie i przyjęcie piłki w	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność	- w czasie gry wykazuje wysoki poziom umiejętności technicznych,

	- zna technikę wykonania strzału, - uczestniczyć w ćwiczeniach przygotowujących do strzałów,	- ma problem z koordynacją RR i NN - nie panuje nad piłką,	- trudnie zakończone strzałem na bramkę, - podczas wykonania ćwiczenia ma problem z dokładnością podania i przyjęcia piłki,	- przyjęcia i podania piłki - wykonuje skutecznie, prawidłowo, technicznie podania i przyjęcia piłki - zakończone strzałem na bramkę, - umie stosować poznane elementy w grze - przestrzegać zasad fair play,	wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
<u>LEKKOATLETYKA</u> BIEG NA 50M ZE STARTU NISKIEGO	- potrafi zaznaczyć linię startu i linię mety, -potrafi wystartować na komendę,	- zna podstawowe pozycje startowe, -wykonuje ćwiczenia kształtujące przy udziale współćwiczących i pod kierunkiem nauczyciela, -wykazuje się umiejętnością biegu na odcinku startowym,	- samodzielnie wydaje komendę startową, - umie szybko zareagować na sygnał startowy -przygotowuje organizm do wysiłku przez odpowiedni dobór ćwiczeń,	- samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku stosując odpowiednie ćwiczenia, - eliminuje własne błędy, -odpowiednio stopniuje szybkość na odcinku biegowym, - bada i ocenia szybkość biegową	- osiąga wysoki wynik – (jeden z trzech najlepszych w klasie),

				na podstawie testu,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziom umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
	- rozróżnia rodzaje rzutów, - potrafi wykonać rzut do bramki z marszu po kozłowaniu, - ma problemy z koordynacją RR i NN, przekracza linię bramkową, - popełnia błąd kroków,	- potrafi wykonać łatwiejszy dla siebie rzut do bramki w marszu po podaniu, jednakże popełnia błąd kroków, przekracza linię bramkową, - ma problemy z opanowaniem piłki, - nieprawidłowa praca RR i NN,	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność i skuteczność rzutu, - potrafi wykonać rzut do bramki w wyskoku w truchcie po podaniu - zdarza się nieprawidłowe prowadzenie ręki z piłką, - potrafi korygować błędy	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i skuteczność rzutu, - potrafi wykonać celny rzut w wyskoku do bramki z każdej pozycji i w różnych sytuacjach po podaniu, - skoordynować pracę RR i NN, - wykorzystać swoje predyspozycje podczas rzutu, - respektować przepisy gry, - przestrzegać zasad fair play	
<u>MINI- PIŁKA RECYZNA</u> RZUT PIŁKI DO BRAMKI PO PODANIU OD PARTNERA					
<u>MINI-KOSZYKÓWKA</u> RZUT DO KOSZA Z BIEGU PO KOZŁOWANIU	zna technikę wykonania rzutu z dwutaktu, - przyjąć prawidłową	- wykonać podanie po kozłowaniu w marszu, zebrać piłkę trzymaną i	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na	- w czasie gry wykazuje wysoki poziom umiejętności technicznych

(DWUTAKT Z PIŁKI TRZYMANEJ)	postawę i wykonać dwutakt z miejsca,	wykonać rzut z dwutaktu, popełnia błąd kroków - podczas wykonania kożłowania w biegu ma problem z koordynacją RR i NN,	dokładność i celność rzutu, - potrafi wykonać podanie po kożłowaniu w truchcie, zebrać piłkę utrzymaną i wykonać rzut z dwutaktu, zdarza się nieprawidłowa praca ręki - podczas kożłowania nie panuje nad piłką (skręt tułowia),	dokładność i celność rzutu, - umie wykonać rzut z dwutaktu po kożłowaniu, - dokonuje samooceny rzutu i pomaga w ocenie współćwiczącym,	wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
<u>GIMNASTYKA</u> SKOK KU CZYNY PRZES SKRZYNI	- zna technikę wykonania skoku, - wykonać prawidłowe odbicie, - potrafi wymienić przynajmniej dwa ćwiczenia skocznościowe,	- prawidłowo układa RR na przyrządzie, - kontroluje ułożenie NN, - wykonać wyskok na 4 części skrzynię przy pomocy nauczyciela,	- wykonuje skok przez 4 cz. skrzyni po odbiciu od odskoczni z asekuracją nauczyciela, - zdarza mu się nieprawidłowo prowadzić NN w czasie ćwiczenia oraz ma problemy z utrzymaniem równowagi po zeskoku, - zna ćwiczenia kształtujące skoczność,	- wykonuje samodzielnie skok przez 4 cz. skrzyni po odbiciu od odskoczni, - dbać o estetykę wykonanego ćwiczenia, - samodzielnie koryguje swoje błędy, - ma świadomość wpływu ćwiczeń skocznościowych na poprawę jakości	- wykonuje skok przez 5 cz. Skrzyni z asekuracją nauczyciela,

			- koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,	wykonywanego ćwiczenia,	
	- wykonuje ćwiczenia siłowe wg wskazówek nauczyciela -przyjmuje postawę ciała do rzutu , -odróżnia pojęcia: pchanie , rzut, zachowuje zasady bezpieczeństwa,	- zna pojęcie siły oraz celowość stosowania ćwiczeń siłowych, - przygotowuje organizm do wysiłku wraz ze - współuczniaczami, - wykonuje rzuty na miarę swoich możliwości,	- rozwija swoją siłę poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń siłowych, -przyjmuje prawidłową postawę do rzutu, co zagwarantuje uzyskanie odpowiedniej odległości, -dokonuje pomiaru rzutu,	- wykazuje się inwencją twórczą w doborze ćwiczeń siłowych, i samodzielnie prowadzi ćwiczenia, -przyjmuje prawidłową postawę do rzutów, eliminuje błędy, - dokonuje pomiaru, porównuje swój wynik,	- osiąga wysoki wynik – (jeden z trzech najlepszych w klasie),
<u>LEKKOATLETYKA</u> RZUT PIŁKĄ PALANTOWĄ					
<u>LEKKOATLETYKA</u> BIEG DŁUGI ZE STARTU WYSOKIEGO (TEST COOPERA) – WERSJA UPROSZCZONA 10 MIN.		- bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 5 minuty),	- pokonuje próbę marszem lub truchtem bez zatrzymania ale nie w całości,	- pokonuje całą próbę marszem, bądź truchtem bez zatrzymania,	- pokonuje całą próbę truchtem bez zatrzymania,

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ			- bierze udział w teście,	- zalicza wszystkie próby testu,	- osiąga jeden z trzech najwyższych wyników w klasie.
------------------------------	--	--	------------------------------	-------------------------------------	--