**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA**

**ŚRÓDROCZNE I ROCZNE OCENY**

**KLASYFIKACYJNE**

**Z**

**WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASA VI**

**W kl. VI kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:**

**1) POSTAWĘ UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE / zachowanie /,**

**2) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ,**

**3) SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ ( KONTROLA ): oceniamy we wrześniu**

**-** **siła mięśni brzucha** - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek./ wg MTSF /

**- gibkość** - skłon tułowia w przód z podwyższenia / wg MTSF /

**- pomiar tętna** przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – **bieg wytrzymałościowy na** **odległość 300 m**

**- skok w dal z miejsca / wg MTSF /**

**- bieg zwinnościowy / wg MTSF /**

**LUB DO WYBORU INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ WG K. ZUCHORY**

**POSTĘP sprawności fizycznej oceniamy w maju.**

Ocena celująca - poprawa wszystkich wyników

Ocena bardzo dobra - poprawa w 1 próbie bez obniżenia pozostałych

Ocena dobra - ten sam poziom lub poprawa jednych a pogorszenie drugich

Ocena dostateczna - obniżenie 1 bez poprawy drugich

Ocena dopuszczająca - obniżenie 2 lub wszystkich

**4) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE : ( OCENIE PODLEGA TECHNIKA WYKONANIA)**

GIMNASTYKA

**I okres - przewrót w przód z marszu z naskoku obunóż do przysiadu podpartego**

Błędy:

* brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
* brak naskoku i odbicia obunóż
* przewrót na głowie, złe ułożenie rąk na materacu
* uderzenie biodrami o podłoże
* brak wyprostu nóg w kolanach
* podparcie rękami po zakończeniu przewrotu

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

**II okres - stanie na rękach przy drabinkach z pozycji niskiej lub wysokiej**

 Błędy :

* brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
* brak zamachu
* stanie na rękach wykonane z pomocą nauczyciela
* brak ustawienia ramion, tułowia, nóg w linii prostej
* brak zaznaczenia cechy gimnastycznej - wyciągnięcia palców stóp
* brak wytrzymania 3 sek.

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

 2 - dowolne 4 błędy

MINIPIŁKA NOŻNA

**I okres - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się**

Błędy:

* brak opanowania piłki podczas prowadzenia
* brak płynności, rytmu i tempa
* prowadzenie nieprawidłową częścią stopy
* brak zmiany tempa ( prowadzenie jednostajne )
* brak zmiany kierunku

Ocena:

6 - bez błędu

5 - drobne błędy

4 - dowolny 1 błąd

3 - dowolne 2 błędy

2 - podejmuje próby prowadzenia

**II okres - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu ( piłka jest dogrywana od współćwiczącego ) lub podana przez siebie**

Błędy:

* brak płynności ćwiczenia
* nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w momencie uderzenia piłki
* brak celności strzału
* uderzenie piłki nieprawidłową częścią stopy

Ocenie podlega prawidłowa technika w 6 próbach :

6 prawidłowych prób - ocena celująca

5 prawidłowych prób - ocena bardzo dobra

4 prawidłowe próby - ocena dobra

3 prawidłowe próby - ocena dostateczna

2 prawidłowe próby - ocena dopuszczająca

MINIKOSZYKÓWKA

**I okres - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu w parach**

Błędy:

* brak współpracy rąk i nóg
* brak wyprostu ramion
* brak pracy nadgarstków w momencie podania
* brak celności podania, niedostosowanie siłowo do odległości
* brak płynności, rytmu i tempa ćwiczenia

Ocena:

6 - bez błędu z rzutem na bramkę

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

**II okres - rzut do kosza z dwutaktu po 1 koźle**

Błędy:

* zła technika wykonania dwutaktu
* brak odbicia od podłoża w momencie rzutu
* rzut do kosza tylko jedną ręką

Ocenie podlega prawidłowa technika rzutu po dwutakcie w 6 próbach:

6 prawidłowych prób - ocena celująca

5 prawidłowych prób - ocena bardzo dobra

4 prawidłowe próby - ocena dobra

3 prawidłowe próby - ocena dostateczna

2 prawidłowe próby - ocena dopuszczająca

MINIPIŁKA RĘCZNA

**I okres - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego**

Błędy:

* złe ustawienie ręki i nogi w momencie rzutu ( np. PR - PN)
* brak odprowadzenia ręki w tył
* brak płynności, rytmu i tempa
* brak skrętu tułowia w momencie rzutu
* brak celności rzutu

Ocenie podlega prawidłowa technika w 6 próbach :

6 prawidłowych prób - ocena celująca

5 prawidłowych prób - ocena bardzo dobra

4 prawidłowe próby - ocena dobra

3 prawidłowe próby - ocena dostateczna

2 prawidłowe próby - ocena dopuszczająca

**II okres - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca / podania w trójkach /**

Błędy:

* złe ustawienie rąk i nóg w momencie podania ( PR - PN)
* brak odprowadzenia ręki w tył
* brak płynności, rytmu i tempa
* kroki przy podaniu piłki
* brak celności podania i niedostosowanie siłą do partnera

Ocena:

6 - bez błędu z rzutem na bramkę

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

MINIPIŁKA SIATKOWA

**I okres - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach**

Ocenie podlega prawidłowa technika odbić z uwzględnieniem ilości

Błędy:

* złe ustawienie ramion przy odbiciu
* brak współpracy nóg
* brak postawy siatkarskiej
* brak celności i niedostosowania siłą do partnera

**II okres - zagrywka sposobem górnym lub dolnym z 6 m od siatki**

Ocenie podlega prawidłowa technika zagrywki dowolnym sposobem na boisko o wymiarach 6 x 5 z uwzględnieniem celności:

6 celnych zagrywek - ocena celująca

5 celnych zagrywek - ocena bardzo dobra

4 celne zagrywki - ocena dobra

3 celne zagrywki - ocena dostateczna

2 celne zagrywki - ocena dopuszczająca

**Uwaga ! Jeśli uczeń odmawia podejścia do sprawdzianu otrzymuje ocenę niedostateczną.**

**5) WIADOMOŚCI**

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych ( odpowiedzi ustne lub pisemny test )
* uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego ( odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny )
* uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.