

## Wychowanie fizyczne klasa 6

### Wymagania edukacyjne na poszczególne śródroczne oceny klasyfikacyjne

L E K K O A T L E T Y K A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania								
		Bieg 60m (sek.)		Bieg 800m/1000m	Rzut piłką lekarską 3 kg (m)		Skok w dal z rozbiegu (m)		Rzut piłką palantową (m)	
		Dz.	Chł.		Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
<b>Dop.</b>	12,90	12,60	Marsz przeplatany biegiem na wyznaczonym dystansie	2,00	2,50	2,60	2,80	8,00	10,00	
<b>Dst.</b>	12,20	11,90	Marszobieg na wyznaczonym dystansie	3,50	4,00	2,80	3,00	15,00	18,00	
<b>Db.</b>	11,40	11,10	Bieg ciągły – jedna przerwa około 100 m (marsz)	4,50	5,00	3,00	3,30	20,00	25,00	
<b>Bdb.</b>	10,90	10,60	Bieg ciągły na wyznaczonym dystansie	5,50	6,50	3,20	3,50	25,00	35,00	
<b>Cel.</b>	9,70	9,40	Bieg ciągły w wyznaczonym czasie	6,50	4,50	3,60	3,90	30,00	40,00	

Uczeń mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku.

Uczeń wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera.

Uczeń wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.

M I N I P I Ł K A R Ę C Z N A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania
		Kozłowanie piłki zakończone strzałem na bramkę
	Dop.	Kozłuje piłkę po prostej i wykonuje dowolny rzut na bramkę.
	Dst.	Wykonuje 5 rzutów o ścianę lub 5 podań do partnera, następnie kozłuje po prostej ze zmianą ręki kończąc dowolnym rzutem na bramkę.
	Db.	Wykonuje 5 rzutów o ścianę lub 5 podań do partnera, następnie kozłuje slalomem w marszu kończąc dowolnym rzutem na bramkę (może 2 razy zgubić piłkę).
Rdb.	Wykonuje 5 rzutów o ścianę lub 5 podań do partnera, następnie kozłuje slalomem w marszu kończąc dowolnym rzutem na bramkę (może raz zgubić piłkę).	
Cel.	Wykonuje 5 rzutów piłki o ścianę lub 5 podań do partnera, następnie kozłuje slalomem w biegu kończąc dowolnym rzutem na bramkę po zwodzie (słupki), płynnie i w szybkim tempie.	

Uczeń stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do bramki.

Uczeń stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu.

Uczeń uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych.

M I N I K O S Z Y K Ó W K A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania	
		Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką z zmianą kierunku (koperta o boku 5 m)	Prowadzenie piłki zakończone rzutem (3 próby)
	<b>Dop.</b>	Kozłuje w marszu, nie zawsze zmienia rękę, gubi piłkę.	Podaje i chwytą piłkę w ruchu wahadłowym kończąc próbą rzutu.
	<b>Dst.</b>	Kozłuje w marszu i poprawnie zmienia rękę.	W wolnym tempie, prowadzi piłkę w parach kończąc rzutem o tablicę.
	<b>Db.</b>	Kozłuje w truchcie, poprawnie zmienia rękę, sporadycznie gubi piłkę.	W trójkach (atak szybki) podaje i chwytą piłkę kończąc rzutem do kosza (może raz zgubić piłkę).
	<b>Bdb.</b>	Kozłuje w biegu i poprawnie zmienia rękę.	Przeprowadza w trójkach szybki atak (podania celne) zakończony rzutem do kosza, który może być niecelny. Piłkę z tablicy zbiera jeden z ćwiczących i wykonuje następny rzut.
	<b>Cel.</b>	Kozłuje piłkę poprawnie w biegu w określonym czasie.	Przeprowadza w trójkach skuteczny szybki atak (dokładne podania) zakończony celnym rzutem do kosza.

Uczeń w grze stosuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podaje piłkę oburącz i jednorącz oraz rzuca piłkę do kosza.

Uczeń organizuje w grupie rówieśniczej grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej.

## Wymagania edukacyjne na poszczególne roczne oceny klasyfikacyjne

<b>G I M N A S T Y K A</b>	<b>Oceny</b>	<b>Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania</b>			
		<b>Przewroty w układzie – przewrót w przód, w tył do różnych pozycji: leżenie przewrotne, przerzutne, półszpagat, obroty, kłęki</b>	<b>Przerzut bokiem</b>	<b>Wymyk i odmyk na drążku</b>	<b>Przeskok zawrotny przez skrzynię</b>
	<b>Dop.</b>	Uczeń wykonuje mini układ składający się z 3 elementów.	Wykonuje próbę przerzutu bokiem.	Prawidłowe ułożenie rąk na drążku i odbicie się nogami.	3 części skrzyni – uczeń wykonuje z miejsca naskok do przysiadu i zeskok w tył (odskok).
	<b>Dst.</b>	Uczeń wykonuje mini układ składający się z 4 elementów.	Wykonuje przerzut bokiem z miejsca o ugiętych nogach z pomocą nauczyciela.	Uczeń z pomocą nauczyciela wykonuje odbicie i wymyk na drążku.	3 – 4 części skrzyni z rozbiegu i odbicia wykonuje naskok do przysiadu i zeskok do postawy.
	<b>Db.</b>	Uczeń wykonuje mini układ składający się z 5 elementów..	Wykonuje przerzut bokiem z marszu o nogach ugiętych.	Uczeń z pomocą nauczyciela wykonuje wymyk i odmyk na drążku.	4 części skrzyni z rozbiegu i odbicia wykonuje naskok do przysiadu i zeskok o nogach prostych do postawy.
	<b>Bdb.</b>	Uczeń wykonuje układ składający się z 6 elementów.	Wykonuje przerzut bokiem z marszu w dowolną stronę o nogach prostych.	Uczeń samodzielnie wykonuje wymyk i odmyk na drążku.	4 części skrzyni z rozbiegu i odbicia wykonuje przeskok zawrotny o nogach prostych.
	<b>Cel.</b>	Uczeń wykonuje mini układ składający się z 10 elementów.	Wykonuje przerzut bokiem z marszu w prawą i lewą stronę.	Uczeń płynnie wykonuje wymyk i odmyk na drążku wracając do postawy wyjściowej.	5 części skrzyni z rozbiegu i odbicia uczeń wykonuje przeskok zawrotny z odmachem nóg i stabilnym lądowaniem.

Uczeń stosuje zasady samoasekuracji.

Uczeń bezpiecznie korzysta ze sprzętów i urządzeń sportowych.

Gimnastyka korekcyjna:

Uczeń demonstruje 3 ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Uczeń ocenia własną postawę ciała.

M I N I P I Ł K A N O Ż N A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania	
		Prowadzenia piłki slalomem prawą i lewą nogą zakończone strzałem na bramkę	Żonglerka piłki stopą i udem w określonym czasie – 30 sek.
	Dop.	Prowadzi piłkę prawą i lewą nogą po prostej kończąc strzałem na bramkę.	Zrobi do 8 żonglerek, piłka ciągle traci kontakt z ćwiczącym.
	Dst.	Prowadzi piłkę prawą i lewą nogą w truchcie kończąc strzałem na bramkę.	Żongluje w miarę poprawnie, piłka spada na boisko (5 razy).
	Db.	Przyjmuje piłkę od współćwiczącego, prowadzi slalomem w truchcie prawą i lewą nogą, kończy strzałem na bramkę.	Żongluje poprawnie, sporadycznie traci kontakt z piłką (3 razy).
	Bdb.	Przyjmuje piłkę od współćwiczącego, prowadzi slalomem w biegu prawą i lewą nogą, kończy strzałem na bramkę.	Żongluje bardzo poprawnie, ma cały czas kontakt z piłką. Piłka może upaść 1 raz.
Cel.	Przyjmuje piłkę od współćwiczącego, prowadzi slalomem w biegu prawą i lewą nogą, kończy strzałem na bramkę, w określonym czasie.	Żongluje w czasie dłuższym od pozostałych (50 sek.). Bardzo poprawnie wykonuje ćwiczenie, cały czas ma kontakt z piłką.	

Uczeń stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą w biegu, strzał piłką do bramki.

Uczeń uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych.

M I N I S I A T K Ó W K A	<b>Oceny</b>	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania		
		<b>Zagrywka dolna</b>	<b>Odbicie piłki w parach sposobem górnym i dolnym przez siatkę</b>	<b>Kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnika</b>
	<b>Dop.</b>	Próby wykonania zagrywki dolnej z odległości 3 m.	Do 6 odbić ze współwiczającym.	Rzuca jednorącz piłkę w określone miejsce na pole przeciwnika.
	<b>Dst.</b>	Zagrywka dolna z odległości 3 m.	Do 15 odbić ze współwiczającym przez siatkę.	Próba skierowania piłki w dowolne miejsce na pole przeciwnika.
	<b>Db.</b>	Samodzielnie wykonuje zagrywkę dolną z za linii 4 m.	Do 20 odbić ze współwiczającym przez siatkę.	Kieruje piłkę w określone miejsce na pole przeciwnika.
	<b>Bdb.</b>	Samodzielnie wykonuje zagrywkę dolną z za linii 6 m .	Do 25 odbić ze współwiczającym przez siatkę.	Kieruje piłkę w określone miejsce na pole przeciwnika z przyjęcia od współwiczającego.
<b>Cel.</b>	Zagrywka górna tenisowa z odległości 6 m.	Do 35 odbić ze współwiczającym przez siatkę.	Zbija piłkę na boisko przeciwnika.	

Uczeń stosuje w grze odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.

**Ocena niedostateczna:**

Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności na ocenę dopuszczającą, ma poważne braki w podstawowych wiadomościach i umiejętnościach. Nie wykazuje zainteresowania pracą na lekcji, zaangażowania, odmawia wykonywania ćwiczeń, współpracy z rówieśnikami i nauczycielem. Wykazuje niechęć do pracy na lekcjach, nie korzysta z możliwości poprawy oceny.