

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

### LEKKOATLETYKA - ocena śródroczna i roczna

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

## 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;

**Przeskok rozkroczny przez współwiczącego** – 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;

## 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

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

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

**Bardzo dobry** – wykonuje dojskie 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,

## 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 swojemu

**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 swojemu bez zaznaczenia akcentu na dwutakt

### **MINI PIŁKA RĘCZNA**

**Rzut piłką do bramki z wysokoju - 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 swojemu

**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 swojemu

### **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 swojemu

**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

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

**Celujący** – rozwinąć 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

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

**Celujący** – samodzielnie dobrać i poprowadzić układ ćwiczeń przy muzyce, rozwijać płynność ruchu, wycucie rytmu 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

**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.