Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne

**ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE DLA KLASY VI**

**Na ocenę z wychowania fizycznego mają wpływ takie elementy jak:**

**- postawa i aktywność ucznia podczas lekcji;**

**- frekwencja, przygotowanie ucznia do lekcji;**

**- wiadomości;**

**- sprawdziany umiejętności**

PIERWSZY OKRES

**I LEKKOATLETYKA**

1. Bieg na dystansie 800m dz./1000m chł.

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:25 i poniżej;

Chł. 4:00 i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:26 - 3:40

Chł. 4:01 – 4:30

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,

bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

2. Bieg na dystansie 60m

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 9,7 sek i poniżej;

Chł. 9,2 sek i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 9,8 – 10,8 sek

Chł. 9,3 – 10,3 sek

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,

bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**II MINI PIŁKA RĘCZNA**

1.Rzut piłką do bramki z wyskoku.

Celujący – uczeń wykonuje rzut bardzo dobrze technicznie, z odpowiednią siłą, dynamiką i dużą skutecznością.

Bardzo dobry – uczeń wykona poprawny technicznie rzut do bramki;

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

Dostateczny – uczeń wykona rzut do bramki po korekcie nauczyciela;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**III PRÓBA ZWINNOŚCI**

Bieg wahadłowy 4x10m

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 10,7s i poniżej;

Chł. 10,2s i poniżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 10,8 – 11,9 s

Chł. 10,3 – 11,7 s

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,

bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

DRUGI OKRES

**I PÓBA MOCY.**

Skok w dal z miejsca

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,94 m i powyżej;

Chł. 2,00 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,75 –1,93 m

Chł. 1,80 – 1,99 m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,

bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**II LEKOATLETYKA**

1. Skok w dal z rozbiegu

Celujący – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,70m i powyżej;

Chł. 4,10m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,30 – 3,69m

Chł. 3,70-4,09m

Dobry

Dz. 3,29 – 3,00

Chł. 3,69 – 3,25

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

2. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 29m i powyżej;

Chł. 40m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 24 – 28m

Chł. 32 – 39m

Dobry

Dz. 18 – 23

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie poniżej norm na ocenę dobrą.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

3. Rzut piłką lekarską w przód z nad głowy

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 5,70 m i powyżej;

Chł. 6,50 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 5,20 - 5,69 m

Chł. 5,80 – 6,49 m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,

bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**III GIMNASTYKA**

1.Łączone przewroty w przód i w tył

Celujący – uczeń wykonuje przewroty bezbłędnie, swobodnie, estetycznie z dbałością o każdy element techniczny

Bardzo dobry – uczeń wykona przewroty poprawnie technicznie;

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.

**IV MINI SIATKÓWKA**

2. Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym

Celujący – uczeń wykona odbicia z prawidłową pracą rąk i nóg (10 odbić minimum);

Bardzo dobry – uczeń wykona odbicia z małymi błędami technicznymi;

Dobry - uczeń wykona odbicia, nie zawsze zachowując prawidłową postawę

Dostateczny – uczeń ma trudności z prawidłowym wykonaniem odbicia

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**V. MINI KOSZYKÓWKA**

Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej.

Celujący – uczeń wykonuje kozłowanie płynnie, w odpowiednim tempie bardzo dobrze technicznie, nie popełnia błędów;

Bardzo dobry – uczeń wykona kozłowanie poprawnie technicznie;

Dobry – uczeń wykona kozłowanie z małymi błędami technicznymi;

Dostateczny – uczeń podczas kozłowania gubi piłkę;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.