

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego Szkoły Podstawowej Miejskiego Zespołu Szkół nr 5 w Gorlicach

Klasa VI

Piłka koszykowa

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytów.

Ocena celująca (6):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu. Podania sytuacyjne.

Ocena bardzo dobra (5):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu.

Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem.

Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.

Ocena dobra (4):

*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca, z biegu i po kozłowaniu

Ocena dostateczna (3):

*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu.

Ocena dopuszczająca (2):

*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.

Ocena dobra (4):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.

Ocena dostateczna (3):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.

Ocena dopuszczająca (2):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa

1. Zagrywka dowolna (górną lub dolną):

Prawidłowo wykonuje zagrywkę przez siatkę z odległości 5 metrów z uwzględnieniem ilości:

*5 odbić- ocena celująca (6)

*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

*3 odbicia- ocena dobra (4)

*2 odbicia- ocena dostateczna (3)

*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

2. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.

Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:

*10 odbić- ocena celująca (6)

*8 odbić- ocena bardzo dobra (5)

*6 odbić- ocena dobra (4)

*4 odbicia- ocena dostateczna (3)

*2 odbicia- ocena dopuszczająca (2)

LA

1. Bieg na dystansie 60m

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.

4. Rzut piłeczką palantową.

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

6. Bieg na dystansie 800 metrów dziewcząt.

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie

7. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców.

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

Gimnastyka

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, wykonany przez daną

przeszkodę.

Błędy

- a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) złe ułożenie rąk
- c) przewrót na głowie
- d) uderzenie głową o przeszkodę
- e) brak wyprostów w kolanach
- f) brak złączenia nóg
- g) podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h) brak płynności

Ocena:

6- _____

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c

2-e, h, g, f, d, c, b

1-Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Skok kuczny przez skrzynię

Błędy:

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe odbicie od odskoczni
- c) złe ustawienie rąk na skrzyni
- d) brak amortyzacji przy lądowaniu
- e) złe przeniesienie nóg nad skrzynią

f) brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

6- _____

5- d

4- d, e, b

3- d, e, b, c

2- d, e, b, c, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Przerzut bokiem z pozycji przodem

Błędy

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b) złe ułożenie rąk na materacu

c) nieotrzymanie pozycji pionowej

d) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

e) ugięte nogi w kolanach

Ocena

6- _____

5- d

4- d, a

3- d, a, b

2- d, a, b, c, e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

4. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku

Błędy

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b) złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia

c) brak odepchnięcia od podłoża

d) przewrót na głowie

e) brak prawidłowego rozkroku

f) brak płynności

Ocena

6- _____

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Pilka ręczna

Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym

Błędy:

- a) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b) niedokładne podanie
- c) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d) brak amortyzacji przy chwycie
- e) kozłowanie przed sobą
- f) kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- g) nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- h) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie

ocena:

6 _____

5 - 2 błędy

4 - 3 dowolne błędy

3 - 4 dowolne błędy

2 - 6 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka nożna

Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę

Błędy:

- a) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b) brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- c) niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości
- d) złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale
- e) brak płynności ćwiczenia

ocena:

6 _____

5 - 1 błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 3 dowolne błędy

2 - 4 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego:

mgr Telega Piotr

mgr Przybycień Grzegorz

mgr Oczkiewicz Katarzyna