

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY VI

Przy ocenianiu sprawności fizycznej nauczyciel uwzględnia:

1. opanowanie aktualnego materiału nauczania
2. staranność w wykonaniu ćwiczeń
3. zdobyte umiejętności ruchowe
4. dążność do podnoszenia ogólnego usprawnienia
5. stosunek ucznia do zajęć: jego obowiązkowość, aktywność i pilność, stosunek do kolegów
6. postęp w sprawności fizycznej
7. wysiłek wkładany przez ucznia przy wykonywaniu zadań ruchowych

Ocena częściowa z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim wysiłek i postęp ucznia w nabywaniu sprawności fizycznej.

OCENA CELUJĄCA

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- zawsze rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- wymienia cechy prawidłowej postawy – wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- bardzo często demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- prawidłowo opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- poprawnie pokazuje i demonstruje wszystkie umiejętności ruchowych,
- bardzo często prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- zawsze zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

WIADOMOŚCI

- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia, które można wykorzystać do aktywności ruchowej,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- stosuje prawie wszystkie przepisy sportów indywidualnych i zespołowych, które były prowadzone w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
- poprawnie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku podczas zajęć ruchowych,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

EDUKACJA ZDROWOTNA

- prawidłowo opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- przyjmuje poprawną postawę ciała w różnych sytuacjach.

OCENA BARDZO DOBRA

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- bardzo dobrze rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- wymienia cechy prawidłowej postawy – wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- pokazuje i demonstrowuje niektóre ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- poprawnie opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- bardzo dobrze wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- poprawnie pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych,
- często prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym,
- bardzo dobrze wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- zalicza prawie wszystkie testy na ocenę bardzo dobrą i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

WIADOMOŚCI

- wymienia niektóre miejsca, obiekty i urządzenia, które można wykorzystać do aktywności ruchowej,
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- stosuje prawie wszystkie przepisy sportów indywidualnych i zespołowych, które były prowadzone w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- wykazuje się zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
- poprawnie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku podczas zajęć ruchowych,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

EDUKACJA ZDROWOTNA

- prawidłowo opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- przyjmuje poprawną postawę ciała w różnych sytuacjach.

OCENA DOBRA

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- dobrze rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- dobrze rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- nie zawsze wymienia cechy prawidłowej postawy – wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- pokazuje i demonstrowa tylko niektóre ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne,
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- poprawnie opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych,

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- dobrze wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- poprawnie pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- często prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym,
- dobrze wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- zalicza prawie wszystkie testy na ocenę bardzo dobrą i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- raczej nie podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

WIADOMOŚCI

- wymienia niektóre miejsca, obiekty i urządzenia, które można wykorzystać do aktywności ruchowej,
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- stosuje prawie wszystkie przepisy sportów indywidualnych i zespołowych, które były prowadzone w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- wykazuje się zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- dobrze zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
- poprawnie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku podczas zajęć ruchowych,
- nie zawsze stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- zdarza się, że nie posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

EDUKACJA ZDROWOTNA

- prawidłowo opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- zazwyczaj przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- często przyjmuje poprawną postawę ciała w różnych sytuacjach.

OCENA DOSTATECZNA

- często jest nie przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. nie posiada odpowiedniego stroju sportowego,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- dostatecznie rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- dostatecznie rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- nie potrafi wymienić cech prawidłowej postawy – sporadycznie wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- pokazuje i demonstrować niewiele ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- niepoprawnie opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych,
- dostatecznie wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących pod względem merytorycznym,
- dostatecznie wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- dostatecznie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- zalicza prawie wszystkie testy na ocenę dostateczną i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

WIADOMOŚCI

- rzadko wymienia miejsca, obiekty i urządzenia, które można wykorzystać do aktywności ruchowej,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- stosuje niektóre przepisy sportów indywidualnych i zespołowych, które były prowadzone w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
- poprawnie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku podczas zajęć ruchowych,
- nie zawsze stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- często nie posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- często nie poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły – potrzebna interwencja wychowawcza prowadzącego.

EDUKACJA ZDROWOTNA

- prawidłowo opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- nie zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie zawsze przyjmuje poprawną postawę ciała w różnych sytuacjach.

OCENA DOPUSZCZAJACA

- bardzo często jest nie przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. nie posiada odpowiedniego stroju sportowego,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów,

- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- prawie nie rozpoznaje wybranych zdolności motorycznych człowieka,
- nie rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- nie potrafi wymienić cech prawidłowej postawy – sporadycznie wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- nie pokazuje i nie demonstruje ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- niepoprawnie opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych,
- niewiele wykonuje ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących pod względem merytorycznym,
- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie uzyskuje postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

WIADOMOŚCI

- nie potrafi wymienić samodzielnie miejsc, obiektów i urządzeń, które można wykorzystać do aktywności ruchowej,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- bardzo często nie stosuje przepisów sportów indywidualnych i zespołowych, które były prowadzone w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- nie zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
- niepoprawnie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku podczas zajęć ruchowych,
- nie stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- bardzo często nie posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- bardzo często nie poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły – potrzebna interwencja wychowawcza prowadzącego.

EDUKACJA ZDROWOTNA

- nie potrafi opisać znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- często nie przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- posiada niewielką wiedzę dot. oceny własnego rozwoju fizycznego,
- często nie przyjmuje poprawnej postawy ciała w różnych sytuacjach.

Lekkoatletyka:

- Doskonalenie techniki kroku biegowego,
- Doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu,
- Doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej, marszobiegi terenowe i pokonywanie
- naturalnych przeszkód,
- Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z pomiarem odległości,
- Doskonalenie rzutów piłeczką z rozbiegu,

Gimnastyka:

- Doskonalenie przewrotów w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- Nauka przewrotów w tył do różnych pozycji końcowych,
- Nauka stania na rękach,
- Ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem,
- Nauka przeskoku kucznego przez skrzynię,
- Nauka przeskoku rokrocznego przez kozła,
- Ćwiczenia równoważne,
- Ćwiczenia korygujące postawę ciała,
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

Koszykówka:

- Doskonalenie podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach,
- Doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku i tempa,
- Doskonalenie zatrzymania na jedno i dwa tempa, pivoty,
- Doskonalenie rzutów piłki do kosza z miejsca i z biegu z prawej i lewej strony,
- Krycie „każdy swego”,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra szkolna,

Piłka siatkowa:

- Doskonalenie odbić sposobem górnym,
- Doskonalenie odbić sposobem dolnym,
- Nauka zagrywki sposobem górnym,
- Doskonalenie przyjęcia piłki po zagrywce,
- Doskonalenie rozegrania piłki na 3 odbicia,
- Ćwiczenia przygotowujące do ataku: plasowanie piłki,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Turniej małych gier 3x3,
- Gra szkolna,

Piłka ręczna:

- Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach,
- Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- Doskonalenie rzutów do bramki z biegu,
- Nauka rzutu do bramki z przeskoku,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra szkolna,

Piłka nożna:

- Doskonalenie elementów prowadzenia piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- Doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach,
- Doskonalenie strzałów do bramki z miejsca i biegu,

Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana oceny klasyfikacyjnej

Tryb uzyskiwania oceny wyższej niż przewidywana znajduje się w Statucie Szkoły Podstawowej nr 1 w Nowym Sączu.

.

- Doskonalenie zwodów,
- Doskonalenie obrony „każdy swego”,
- Gry i zabawy piłkarskie,

Unihokej:

- Doskonalenie przyjęć i podań piłeczki,
- Doskonalenie prowadzenia piłeczki w dwójkach i trójkach,
- Doskonalenie różnych strzałów do bramki,
- Nauka zwodów,
- Nauka gry w obronie i wyprowadzanie szybkiego ataku,
- Gra szkolna,

Rytm - muzyka - taniec:

- Elementy aerobiku,
- Elementy stretchingu,
- Ćwiczenia wzmacniające przy muzyce,

Tenis stołowy:

- Doskonalenie przebiecia forhendem i bekhendem,
- Doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej,
- Gry i zabawy,

Edukacja zdrowotna:

- Pozytywne mierniki zdrowia,
- Metody hartowania organizmu,
- Ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- Zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach,
- Elementy samoobrony: zasłona, unik, pad,