Zespół Szkół w Budach Głogowskich

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych

śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych

z WF

Rok szkolny 2023/2024

Opracował: Bajek Marcin

**WZMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA POSZCZEGOLNE OCENY**

**LEKKA ATLETYKA**

**Klasa VI:**

**1. Bieg na dystansie 60 m**

* Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m
* Ocena będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy, a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**2. Skok w dal sposobem naturalnym**

* + Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy
* Ocena będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy ,

a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**3. Rzut piłeczką palantową**

* + Rzut piłeczką palantową na odległość.
* Ocena techniki rzutu i siły RR będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy , a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**5. Rzut piłką lekarską 3kg**.

* + Rzut oburącz piłką lekarską w tył z miejsca na odległość.
* Ocena techniki rzutu będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy, a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**6.Bieg na dystansie 600 metrów dziewcząt**

* Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy, a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**7. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców**

* Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy, a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**PIŁKA RĘCZNA**

**Klasa VI**

**1.Zebranie piłki z podłoża, rzut z biegu**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

1. Prawidłowe zebranie piłki z podłoża
2. Prawidłowe ustawienie nóg i rąk przy rzucie (ręka przeciwna do nogi np. RP, NL)
3. Synchronizacja rąk, nóg i biegu
4. Bieg podczas rzutu z zachowaniem rytmu trzech kroków
5. Skręt tułowia przy rzucie
   * OCENA

Niepoprawność w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki- dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

i podania przyczyny – niedostateczny

celująca – uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie.

**2. Kozłowanie slalomem i rzut w wyskoku**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

a. Kozłowanie z boku na wysokości bioder

b. Kozłowanie zbyt niskie lub zbyt wysokie

c. Zmiany ręki podczas omijania pachołków ( ręka dalsza od pachołka)

d. prawidłowe ustawienie rąk i nóg przy rzucie

e. odprowadzenie ręki w tył przy rzucie,

f.. skrętu tułowia w tył

g. trzy kroki podczas rzutu ( lądowanie na nogę odbijającą)

* + OCENA

Niepoprawność w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki- dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

celująca – uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie.

* + 1. **Podanie i chwyt, zwód pojedynczy i oddanie rzutu**

**w wyskoku.**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

a. Dokładne podanie

b. Prawidłowe ustawienie rąk i nóg przy podaniu

c. Amortyzacja piłki przy chwycie

d. Prawidłowe wykonanie zwodu pojedynczego

e. Prawidłowy w rzut w wyskoku

f. Płynności podczas wykonywania ćwiczenia.

* + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**GIMNASTYKA**

**Klasa VI**

**1. Przewrót w przód wykonany przez daną przeszkodę.**

Technika i ocena przewrotu tak jak w kl. IV

**2. Skok kuczny przez skrzynię**

Technika i ocena tak jak w kl. IV

**3. Przerzut bokiem z pozycji przodem**

Technika i ocena tak jak w klasie V

**4.Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

a.)Rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia

b.) Prawidłowe ułożenie RR w czasie ćwiczeń

c) Szybkie odepchniecie się od podłoża

d.) Mocne przetoczenie w tył, z jednoczesnym skuleniem

e.) Wykonanie przewrotu nie na głowie tylko z mocnym odepchnięciem się

z RR

f.) po zakończeniu przewrotu wykonanie rozkroku i zeskok do przysiadu

g.) Płynność wykonania

* + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2-3 elementy techniki- dobry

- 4-5 elementy techniki – dostateczny

- 6-7 elementy techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny- niedostateczny

**5.Krótki układ gimnastyczny:**

-Przerzut bokiem-1/4 obrotu-przewrót w przód do przysiadu-siad płaski-leżenie tyłem-mostek-siad płaski ze skłonem w przód-przysiad podparty-przewrót w tył do rozkroku.

Ocena indywidualna dla każdego ucznia.

**PIŁKA KOSZYKOWA**

**Klasa VI:**

**1.Rzut do kosza z miejsca jednorącz**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
    - 1. Rzucający stoi w postawie wykroczno rozkrocznej.
      2. Piłka trzymana dwiema rękami na wysokości brody, blisko ciała. Ręka prawa ułożona jest z tylu piłki ręka lewa lekko z boku podtrzymuje piłkę.
      3. Kończyny górne mocni zgięte w stawach łokciowych, blisko tułowia.
      4. Wyrzut rzutu następuje przez harmonijną prace całego tułowia i wyprost kończyn górnych i dolnych
      5. W ostatniej fazie wyrzutu następuje zgięcie nadgarstka o palcach szeroko rozstawionych
  + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4-5 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

* + 1. **Rzut do kosza z biegu -dwutakt z prawej lub z lewej strony po kozlowaniu:**
  + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
  1. Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu poprzedzony jest przez rzucającego- przeskokiem czyli dwutaktem.
  2. Jeżeli rzucający wykonuje kozłowanie z prawej strony kosza wykonuje odbicie z nogi lewej, następnie wykonuje długi krok prawa noga , krótki lewa noga-wyskok i lądowanie na obie nogi.
  3. Piłka trzymana oburącz przenoszona jest jednostajnym ruchem ponad głowę, ręka prawa zgięta grzbietowo ułożona jest z tylu lewa podtrzymuje z boku.
  4. Wyrzut piłki następuje przez zgięcie dłoniowej reki w stawie nadgarstkowym i skierowanie jej na odpowiedni punkt na tablicy

**2.Rzut piłki do kosza z różnych pozycji z miejsca i z biegu.**

Ocenianie tak jak przy rzutach w klasie V-tej.

**3.Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku**

Ocenianie tak jak przy kozłowaniu w klasie V-tej.

**4.Kozłowanie, zatrzymanie na jedno tempo pivot i rzut w wyskoku**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
  1. Poprawne kozłowanie piłki ręką P lub L
  2. Zatrzymanie na jedno tempo – zaczynając od piet
  3. Pivot – czyli obrót wokół własnego ciała w tyl .
  4. Rzut w wyskoku- dzięki dynamicznemu wyprostowi następuje odbicie od podłoża i wzlot ciała pionowo w gore.
  + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**PIŁKA SIATKOWA:**

**Klasa VI:**

**1.Rzut do kosza z miejsca jednorącz**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
    - 1. Rzucający stoi w postawie wykroczno rozkrocznej.
      2. Piłka trzymana dwiema rękami na wysokości brody, blisko ciała. Ręka prawa ułożona jest z tylu piłki ręka lewa lekko z boku podtrzymuje piłkę.
      3. Kończyny górne mocni zgięte w stawach łokciowych, blisko tułowia.
      4. Wyrzut rzutu następuje przez harmonijną prace całego tułowia i wyprost kończyn górnych i dolnych
      5. W ostatniej fazie wyrzutu następuje zgięcie nadgarstka o palcach szeroko rozstawionych
  + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4-5 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

* + 1. **Rzut do kosza z biegu -dwutakt z prawej lub z lewej strony po kozlowaniu:**
  + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
  1. Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu poprzedzony jest przez rzucającego- przeskokiem czyli dwutaktem.
  2. Jeżeli rzucający wykonuje kozłowanie z prawej strony kosza wykonuje odbicie z nogi lewej, następnie wykonuje długi krok prawa noga , krótki lewa noga-wyskok i lądowanie na obie nogi.
  3. Piłka trzymana oburącz przenoszona jest jednostajnym ruchem ponad głowę, ręka prawa zgięta grzbietowo ułożona jest z tylu lewa podtrzymuje z boku.
  4. Wyrzut piłki następuje przez zgięcie dłoniowej reki w stawie nadgarstkowym i skierowanie jej na odpowiedni punkt na tablicy

**2.Rzut piłki do kosza z różnych pozycji z miejsca i z biegu.**

Ocenianie tak jak przy rzutach w klasie V-tej.

**3.Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku**

Ocenianie tak jak przy kozłowaniu w klasie V-tej.

**4.Kozłowanie, zatrzymanie na jedno tempo pivot i rzut w wyskoku**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
  1. Poprawne kozłowanie piłki ręką P lub L
  2. Zatrzymanie na jedno tempo – zaczynając od piet
  3. Pivot – czyli obrót wokół własnego ciała w tyl .
  4. Rzut w wyskoku- dzięki dynamicznemu wyprostowi następuje odbicie od podłoża i wzlot ciała pionowo w gore.
  + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**PIŁKA NOŻNA**

**Klasa VI:**

**1.Rzut do kosza z miejsca jednorącz**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
    - 1. Rzucający stoi w postawie wykroczno rozkrocznej.
      2. Piłka trzymana dwiema rękami na wysokości brody, blisko ciała. Ręka prawa ułożona jest z tylu piłki ręka lewa lekko z boku podtrzymuje piłkę.
      3. Kończyny górne mocni zgięte w stawach łokciowych, blisko tułowia.
      4. Wyrzut rzutu następuje przez harmonijną prace całego tułowia i wyprost kończyn górnych i dolnych
      5. W ostatniej fazie wyrzutu następuje zgięcie nadgarstka o palcach szeroko rozstawionych
  + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4-5 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

* + 1. **Rzut do kosza z biegu -dwutakt z prawej lub z lewej strony po kozlowaniu:**
  + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
  1. Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu poprzedzony jest przez rzucającego- przeskokiem czyli dwutaktem.
  2. Jeżeli rzucający wykonuje kozłowanie z prawej strony kosza wykonuje odbicie z nogi lewej, następnie wykonuje długi krok prawa noga , krótki lewa noga-wyskok i lądowanie na obie nogi.
  3. Piłka trzymana oburącz przenoszona jest jednostajnym ruchem ponad głowę, ręka prawa zgięta grzbietowo ułożona jest z tylu lewa podtrzymuje z boku.
  4. Wyrzut piłki następuje przez zgięcie dłoniowej reki w stawie nadgarstkowym i skierowanie jej na odpowiedni punkt na tablicy

**2.Rzut piłki do kosza z różnych pozycji z miejsca i z biegu.**

Ocenianie tak jak przy rzutach w klasie V-tej.

**3.Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku**

Ocenianie tak jak przy kozłowaniu w klasie V-tej.

**4.Kozłowanie, zatrzymanie na jedno tempo pivot i rzut w wyskoku**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
  1. Poprawne kozłowanie piłki ręką P lub L
  2. Zatrzymanie na jedno tempo – zaczynając od piet
  3. Pivot – czyli obrót wokół własnego ciała w tyl .
  4. Rzut w wyskoku- dzięki dynamicznemu wyprostowi następuje odbicie od podłoża i wzlot ciała pionowo w gore.
  + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny