

## WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Kryteria opracowane w oparciu o program nauczania - Magia Ruchu.

W systemie oceniania przedmiotu wychowanie fizyczne zwraca się uwagę głównie na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia również po zakończeniu edukacji w szkole.

**W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia :**

- 1) Postawę ucznia, jego systematyczny udział oraz zaangażowanie podczas lekcji (uczniowi przysługuje możliwość dwukrotnego braku przygotowania do lekcji, trzeci i kolejny brak stroju sportowego skutkuje oceną niedostateczną/. Uczeń może zostać zwolniony z ćwiczeń na lekcji na prośbę rodzica – na podstawie pisemnego zwolnienia. Dłuższe zwolnienie z ćwiczeń – powyżej 14 dni możliwe jest jedynie na podstawie zwolnienia lekarskiego.
- 2) Stopień opanowanych umiejętności technicznych z poszczególnych dyscyplin sportowych:
  - Mini piłka koszykowa – ocenie podlega stopień opanowanej techniki kozłowania piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania, kozłowanie kończy rzut z biegu po kozłowaniu (dwutaktu). Ocenie podlega również rzut pozycyjny.
  - Mini piłka siatkowa – ocenie podlega stopień opanowanej techniki odbić piłki sposobem dolnym i górnym w parach oraz zagrywka sposobem górnym (tenisowa)
  - Mini piłka ręczna – ocenie podlega stopień opanowanej techniki rzutu na bramkę w wysoku oraz chwytów i podań poruszając się przodem i tyłem.
  - Mini piłka nożna – ocenie podlega stopień opanowanych umiejętności prowadzenia piłki prostym i zewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą oraz uderzenie prostym podbiciem.
  - Gimnastyka – ocenie podlega stopień opanowanych umiejętności przewrotu skulonego w tył do rozkroku do rozkroku z przysiadu podpartego oraz skok kuczny przez 4 części skrzyni.
- 3) Znajomość ćwiczeń, które można wykorzystać do przeprowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej i lekkoatletycznej. Uczeń raz w semestrze zobowiązany jest poprowadzić rozgrzewkę przygotowującą organizm do wysiłku. Ocenie podlega, znajomość ćwiczeń, właściwa kolejność następowania po sobie ćwiczeń oraz właściwa terminologia.
- 4) Ocena postępu sprawności fizycznej według Zuchory. Wytrzymałość została zastąpiona Testem Coopera

W pierwszym semestrze klasy 4 uczeń wykonuje każdą z 6 prób diagnozującą poziom sprawności fizycznej własnego organizmu. Uczeń nie otrzymuje oceny za wynik przeprowadzonej próby. Ocenie podlega jedynie zaangażowanie w wykonanie 6 prób. W każdym kolejnym semestrze/roku szkolnym ocenie podlega postęp w stosunku do najlepszego wyniku osiągniętego we wcześniejszym semestrze lub poprzednich latach::

- a) **Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena/ Punkty
12 klaśnięć	15 klaśnięć	<b>Minimalny/ 1 punkt</b>
16 klaśnięć	20 klaśnięć	<b>Średni/ 2 punkty</b>
20 klaśnięć	25 klaśnięć	<b>Dobry/ 3 punkty</b>
25 klaśnięć	30 klaśnięć	<b>Bardzo dobry/ 4 punkty</b>
30 klaśnięć	35 klaśnięć	<b>Wysoki/ 5 punktów</b>
<b>35 klaśnięć</b>	<b>40 klaśnięć</b>	<b>Wybitny/ 6 punktów</b>

Postęp w usprawnianiu:

- Ocena celująca /+ 5 klaśnięć /
- Ocena bardzo dobra /+3 klaśnięcia/
- Ocena dobra /+1 klaśnięcie/
- Ocena dostateczna / od 0 do -5 klaśnięć/
- Ocena dopuszczająca /Od -5 do -10 klaśnięć/
- Ocena niedostateczna /Brak podjęcia próby/

W przypadku gdy uczeń osiąga wynik wybitny z powyższej tabeli otrzymuje ocenę celującą bez względu na stopień poprawy!

- b) **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena/ Punkty
5 stóp	5 stóp	<b>Minimalny/ 1 punkt</b>
6 stóp	6 stóp	<b>Średni/ 2 punkty</b>
6,5 stopy	6,5 stopy	<b>Dobry/ 3 punkty</b>
7 stóp	7 stóp	<b>Bardzo dobry/ 4 punkty</b>
7,5 stopy	7,5 stopy	<b>Wysoki/ 5 punktów</b>
<b>8 stóp</b>	<b>8 stóp</b>	<b>Wybitny/ 6 punktów</b>

Postęp w usprawnianiu:

- Ocena celująca /+ 2 stopy /
- Ocena bardzo dobra /+1 stopa/
- Ocena dobra /+ 0,5 stopy/
- Ocena dostateczna / od 0 do -1 stopy/
- Ocena dopuszczająca /Od -1,5 do -2 stóp/
- Ocena niedostateczna /brak podjęcia próby/

W przypadku gdy uczeń osiąga wynik wybitny z powyższej tabeli otrzymuje ocenę celującą bez względu na stopień poprawy!

**c) Siła ramion** - Zwis na drążku. Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena/ Punkty
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	<b>Minimalny/ 1 punkt</b>
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	<b>Średni/ 2 punkty</b>
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	<b>Dobry/ 3 punkty</b>
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	<b>Bardzo dobry/ 4 punkty</b>
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	<b>Wysoki/ 5 punktów</b>
<b>zawis, podciągnięcie się</b>	<b>zawis, podciągnięcie się</b>	<b>Wybitny/ 6 punktów</b>

Postęp w usprawnianiu:

- Ocena celująca /+ 2 poziomy w górę /
- Ocena bardzo dobra /+1 poziom w górę/
- Ocena dobra /rezultat z zeszłego semestru/
- Ocena dostateczna / -1 poziom w dół/
- Ocena dopuszczająca /-2 poziomy w dół/
- Ocena niedostateczna /brak podjęcia próby/

W przypadku gdy uczeń osiąga wynik wybitny czyli maksymalny z powyższej tabeli uwzględniając zaliczenie każdej następującej po sobie próby otrzymuje ocenę celującą.

**d) Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena/ Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	<b>Minimalny/ 1 punkt</b>
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	<b>Średni/ 2 punkty</b>
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	<b>Dobry/ 3 punkty</b>
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	<b>Bardzo dobry/ 4 punkty</b>
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	<b>Wysoki/ 5 punktów</b>
<b>dotknięcie głową kolan</b>	<b>dotknięcie głową kolan</b>	<b>Wybitny/ 6 punktów</b>

Postęp w usprawnianiu:

- Ocena celująca /+ 2 poziomy w górę /
- Ocena bardzo dobra /+1 poziom w górę/
- Ocena dobra /rezultat z zeszłego semestru/
- Ocena dostateczna / -1 poziom w dół/
- Ocena dopuszczająca /-2 poziomy w dół/
- Ocena niedostateczna /brak podjęcia próby/

W przypadku gdy uczeń osiąga wynik wybitny czyli maksymalny z powyższej tabeli uwzględniając zaliczenie każdej następującej po sobie próby otrzymuje ocenę celującą.

- e) **Siła/ wytrzymałość mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie nóg nad podłożem pod kątem około 45 stopni. Wytrzymanie jak najdłużej

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena/ Punkty
10 sek	30 sek	<b>Minimalny/ 1 punkt</b>
30 sek	1 min.	<b>Średni/ 2 punkty</b>
1 min.	1,5 min.	<b>Dobry/ 3 punkty</b>
1,5 min.	2 min.	<b>Bardzo dobry/ 4 punkty</b>
2 min.	3 min.	<b>Wysoki/ 5 punktów</b>
3 min.	4 min.	<b>Wybitny/ 6 punktów</b>

Postęp w usprawnianiu:

- Ocena celująca /+ 1 minuta /
- Ocena bardzo dobra /+ 30 sekund/
- Ocena dobra /+ 10 sekund/
- Ocena dostateczna / do -30 sekund/
- Ocena dopuszczająca /do -1,5 minuty/
- Ocena niedostateczna /brak podjęcia próby/

W przypadku gdy uczeń osiąga wynik wybitny z powyższej tabeli otrzymuje ocenę celującą bez względu na stopień poprawy!

- f) **Wytrzymałość biegowa – Test Coopera** - Polega na pokonaniu możliwie najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut.

#### CHŁOPCY

Wiek	Płeć	Bardzo dobry/ 6 punktów	Dobry 5 punktów	Średni 4 punkty	Zły 2 punkty	Bardzo zły 1 punkt
9	K	1850+ m	1600-1840m	1350-1590m	1100-1340m	900-1090m
10	K	1900+ m	1650-1890m	1400-1640m	1150-1390m	950-1140m
11	K	1950+ m	1700-1940m	1450-1690m	1200-1440m	1000-1190m
12	K	2000+ m	1750-1990m	1500-1740m	1250-1490m	1050-1240m
13-14	K	2050+ m	1800-2040m	1550-1790m	1300-1540m	1100-1290m
15-16	K	2100+ m	1850-2090m	1600-1840m	1350-1590m	1150-1340m

#### DZIEWCZĘTA

Wiek	Płeć	Bardzo dobry 6 punktów	Dobry 5 punktów	Średni 4 punkty	Zły 2 punkty	Bardzo zły 1 punkt
9	M	2000+m	1700-1990m	1400-1690m	1100-1390m	900-1090m
10	M	2100+m	1800-2090m	1500-1790m	1200-1490m	1000-1190m
11	M	2200+m	1900-2190m	1600-1890m	1300-1590m	1100-1290m
12	M	2300+m	2000-2290m	1700-1990m	1400-1690m	1200-1390m
13-14	M	2500+m	2200-2490m	1900-2190m	1600-1890m	1400-1590m
15-16	M	2700+m	2400-2690m	2100-2390m	1800-2090m	1600-1790m

Postęp w usprawnianiu:

- Ocena celująca /+ 400m /
- Ocena bardzo dobra /+ 200-390m/
- Ocena dobra /+10-190m /
- Ocena dostateczna / -200 -0m/
- Ocena dopuszczająca /-400 do -200m/
- Ocena niedostateczna /brak podjęcia próby/

W przypadku gdy uczeń osiąga wynik bardzo dobry z powyższej tabeli otrzymuje ocenę celującą bez względu na stopień poprawy!

**Wynik badania każdej z 6-ciu cech charakteryzujących poziom sprawności fizycznej po zsumowaniu pozwala uczniowi określić poziom własnej sprawności fizycznej. Poniższa tabela uwzględnia stosunek uzyskanych punktów do wieku ćwiczących.**

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
<b>6 lat</b>	5	8	11	14	17	20
<b>7 lat</b>	6	9	12	15	18	22
<b>8 lat</b>	6	10	13	17	21	25
<b>9-10 lat</b>	6	11	15	19	23	27
<b>11-12 lat</b>	6	11	16	20	25	29
<b>13-15 lat</b>	6	12	17	22	27	31
<b>16-18 lat</b>	6	12	18	23	28	33
<b>19-25 lat</b>	6	12	18	24	30	35

Semestralna oraz końcowa ocena z Wychowania Fizycznego może zostać podwyższona o jeden stopień /skala 1-6/ w przypadku udokumentowanego systematycznego uczestnictwa w zajęciach poza szkolnych z wybranej dyscypliny sportowej , w zajęciach Szkolnego Koła Sportowego lub w przypadku regularnego reprezentowania szkoły w Międzyszkolnych Zawodach Sportowych. Ocenę celującą na koniec semestru/ roku szkolnego uzyskuje uczeń, który w stopniu bardzo dobrym opanował treści programowe oraz reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub regularnie uprawia wybraną przez siebie aktywność sportową na zajęciach/ treningach pozaszkolnych.