

Wymagania edukacyjne na
poszczególne oceny
w klasie 6

LEKKOATLETYKA

OCENA BARDZO DOBRA



zna przepisy biegów krótkich wie jakie przemiany energetyczne zachodzą w organizmie podczas wykonywania ćwiczeń¹. Potrafi samodzielnie pełnić rolę sędziego głównego. Rozumie znaczenie siły odśrodkowej dla poprawy wyników sportowych. Zna podstawowe przepisy dotyczące konkursu skoku w wzwyż. Wie jakie prawa fizyki, należy wykorzystać dla osiągnięcia max. odl. w skokach. Potrafi sędziować konkurs skoku w dal. Stosuje rzuty wielobojowe, potrafi pchnąć kulą z miejsca z przeskokiem z nogi prawej na lewą i odwrotnie. Umie pokonać niski płotek w truchcie nogą atakującą.



Wie jak dostosować długość biegu do odległości punktu kontrolnego. Potrafi regulować tempo marszobiegu za pomocą pomiaru tętna dla poprawy własnej sprawności fizycznej. Bierze udział w rywalizacji sportowej.

¹ Krótco trwałego wysiłku.

OCENA DOBRA



Uczeń potrafi prawidłowo ustawić blok startowy i z niego wystartować. Potrafi prawidłowo biegać sprintem². Umie dokonać pomiaru czasu stoperem, potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafet w pełnym biegu, w strefie zmian. Potrafi regulować tempo, tak aby móc pokonać dystans 8-10km. Uczeń potrafi rozłożyć siły, aby pokonać dystans w optymalnym czasie. Potrafi pokonać przeszkody o większej skali trudności. Potrafi z odbicia tyłem do zeskoku³. Umie skoczyć flopem i wylądować na barki. Potrafi odmierzyć prawidłowo rozbieg⁴. Wie jakimi technikami sportowymi można skakać w dal. Wie jak pchnąć kulą z miejsca nie odrywając nóg, pokonuje niskie płotki

OCENA DOSTATECZNA



Uczeń potrafi prawidłowo reagować na komendy startera. Potrafi wykonać skip "a" i "c". Potrafi pełnić funkcje startera. Wykona zmianę pałeczki sztafetowej w truchcie, reguluje tempo pracy, aby móc pokonać dystans 6-7km. Potrafi biegać po łuku, podejmuje próby skoku techniką sportową



Pokonuje dystans w wybranym przez siebie tempie. Pokonuje łatwe przeszkody w biegu. Potrafi

² Technika biegu

³ skok poprawny technicznie

⁴ skok w dal

biegać z narastającą prędkością. Umie zmierzyć odległość skoku. Wykonuje przynajmniej 3 rzuty zgodnie z zasadami ergonomii. Próby pchnięcia kulą, pokonuje niski płotek

OCENA MIERNA



Próbuje reagować na komendy stopera. Wykonuje prawidłowo skip "c". Stara się pełnić funkcję startera. Uczeń wykona zmianę pałeczki sztafetowej w truchcie, reguluje tempo pracy aby pokonać niewielki dystans do 2km, pokonuje dystans w powolnym tempie. Próbuje pokonać łatwe przeszkody w biegu. Próbuje wykonać bieg po łuku, wykonuje skok wzwyż, stara się wykonać -bieg z narastającą prędkością, rzuty wielobojowe, pchnięcie kulą, bieg z pokonaniem niskiego płotka.

GIMNASTYKA

OCENA BARDZO DOBRA



Wykonuje przewrót i w tył w przód o nogach prostych do nóg prostych po równi pochyłej wykonanej z materacy.podejmuje próby samodzielnego stania na rękach.Umie wykonać przeskok przez pięcioelementową skrzynie.Wykonuje przeskok rozkroczny przez kozła



Wykonuje dwa przewroty w jednym cyklu,wykonuje samodzielnie stanie na głowie

OCENA DOBRA



Wykonuje ćwiczenie z pozycji poprzez odbicie obunóż z fazą lotu o nogach prostych do przysiadu podpartego.Wykona ćwiczenie z pozycji zasadniczej poprzez siad prosty tyłem do szerokiego rozkroku



Staje na RR zamachem jednonóż.Wykonuje poprawnie przeskok kuczny przez skrzynie z asekuracją innych.Potrafi poprawnie wykonać przeskok rozkroczny przez kozła z asekuracją,wykonuje stanie na głowie z pomocą.

OCENA DOSTATECZNA



Przetoczy się z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Staje na rękach z wyraźną pomocą asekuranta. Naskoczy na skrzynię obunóż i zeskończy bez pomocy rąk. Podejmuje próbę skoku rozkrocznego z pomocą. Próby stania na głowie.

OCENA MIERNA



Przetoczy się z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego tyłem. dokonuje prób stania na rękach za pomocą współwiczających



Naskok i zeskok z 3 elementów skrzyni z pomocą. Skok rozkroczny na niższej wysokości. Podejmuje próby stania na głowie z asekuracją.

MINI PIŁKA RĘCZNA

OCENA BARDZO DOBRA



Po zagrywce zmienia pas działania, umie przyspieszyć po niej. Potrafi uwolnić się zwodem i pokryć przeciwnika. Umie rzucać piłką do bramki z wyskoku z przed strefy. Umie wykonać zwody podczas gry. Potrafi wykorzystać przewagę liczebną w ataku. Wykona stałe fragmenty gry. Potrafi samodzielnie prowadzić mecz.

OCENA DOBRA



Umie zmienić pasy działania nie zawsze dokładnie zagrywa. Potrafi pokryć przeciwnika. Rzuca piłką do bramki z wyskoku, potrafi wykonać zwód w p i l lecz popełnia błędy kroków. Nie zawsze potrafi wykorzystać przewagę liczebną w ataku. Zna zasady gry.

OCENA DOSTATECZNA



Próbuje prowadzić piłkę zmieniając pas działania. Nie orientuje się dokładnie, kiedy jest krycie. Rzuca piłką do bramki. Wykonuje zwody. Rozumnie przewagę liczebną. Zna podstawowe przepisy gry.

OCENA MIERNA



Prowadzi piłkę bez zmiany pasów. Próbuje zrozumieć krycie. Rzuca do bramki po koźle z miejsca. Stara się wykonać zwody. Próbuje poznać stałe fragmenty gry.

MINI KOSZYKÓWKA

OCENA BARDZO DOBRA



Prowadzi piłkę w biegu, kończąc celnym rzutem do kosza. Prowadzi piłkę p i l. RR ze zmianą tempa biegu. Trafia do kosza z miejsca z wyskoku z różnych pozycji. Podaje piłkę z biegu po kozłowaniu dokładnie do partnera. Umie poruszać się w obrębie, zawsze potrafi pokryć przeciwnika. Umie pełnić funkcję sędziego.

OCENA DOBRA



Prowadzi piłkę w biegu, kończy rzutem nie zawsze celnie. Prowadzi piłkę p i l. RR, ze zmianą tempa biegu. Trafia do kosza z miejsca z różnych pozycji. Podaje piłkę do partnera po kozłowaniu nie zawsze celnie. Potrafi poruszać się po boisku, nie zawsze skutecznie kryje przeciwnika. Zna przepisy gry.

OCENA DOSTATECZNA



Podejmuje próbę prowadzenia piłki w marszu, kończy rzutem nie zawsze celnie. Prowadzi

piłkę p i l.RR w marszu.Nie zawsze trafia piłką do kosza.Podejmuje próbę kozłowania piłki w biegu z podaniem do partnera.Dokonuje prób krycia.Zna przepisy gry, nie potrafi ich stosować

OCENA MIERNA



Prowadzi piłkę w marszu, brak koordynacji ruchowej.Próby-rzutu piłki do kosza, kozłowania w marszu oraz podania jej do partnera.Zna podstawowe przepisy gry, nie potrafi ich stosować.

MINI PIŁKA SIATKOWA

OCENA BARDZO DOBRA



Potrafi odbijać piłkę z partnerem stosując utrudnienia, potrafi odbijać piłkę w zespołach¹. Podejmuje próby wykonania zagrywki w określone miejsca, podejmuje próby zbitia z własnego podrzutu oraz z wystawy na niższej siatce. Umie współpracować z partnerem, tworzy podwójny blok. Zna przepisy gry.

OCENA DOBRA



Potrafi skoordynować pracę RR i NN zgodnie z zasadami. Umie odbijać piłkę w zespole, nie zawsze zgodnie z zamierzeniami nauczyciela. Potrafi wykonać serw z za linii końcowej boiska oraz uderzyć piłkę z wyskoku, podejmuje próby zbitia piłki wystawionej przez nauczyciela. Blokuje piłkę. Zna przepisy gry.

OCENA DOSTATECZNA

Potrafi przyjąć prawidłową postawę przy odbiciu piłki. Podejmuje próby odbijania piłki z partnerem, prawidłowo serwuje piłkę przez siatkę. Próby blokowania, zna przepisy gry

¹ 2,3-osoby

OCENA MIERNA



Odbija piłkę nie znając prawidłowych postaw. Odbija piłkę z partnerem w postawie stojącej, dokonuje prób serwowania, próby blokowania - nie zawsze skuteczne. Zna podstawowe przepisy gry.

MINI PIŁKA NOŻNA

OCENA BARDZO DOBRA



Żongluje piłką w miejscu i w marszu. Uderza piłkę w światło bramki, z różnych pozycji. Prowadzi piłkę zew, wew, podbiciem ze zmianą kierunku. Umie w każdym momencie uwolnić się od przeciwnika. Zna przepisy gry

OCENA DOBRA



W sposób prawidłowy żongluje piłką, uderza piłkę w światło bramki, uderza z różnych pozycji. Prowadzi piłkę zew, wew, podbiciem ze zmianą kierunku. Zna przepisy gry.

OCENA DOSTATECZNA



Podje muje próbę żonglowania oraz uderzenia jej w światło bramki. Prowadzi piłkę zew, wew, podbiciem w marszu lub truchcie. Podje muje próbę uwolnienia się od przeciwnika. Zna zasady gry

OCENA MIERNA



Żongluje piłką¹, uderza w światło bramki z niewielkiej odległości, próbuje prowadzić piłkę wew, zew, podbiciem, próbuje uwolnić się od przeciwnika bez piłki. Zna podstawowe zasady gry, nie stosuje ich

¹ Przynajmniej 3x

TENIS STOŁOWY

OCENA BARDZO DOBRA



Przyjmuje prawidłową postawę, uderza piłeczkę¹ z podrzutu. Zagrywa piłeczkę do przeciwnika, zagranie z przekątnej i prostej. Zna przepisy w tenisa. Próby ataku. Umie liczyć punkty.

OCENA DOBRA



Odbija forhendem i bekhendem wysoką piłeczkę z podrzutu. Umie zagrać po przekątnej z podrzutu w postaci wysokiej. Umie wykonać zmianę i odbić piłeczkę.

OCENA DOSTATECZNA



Próbuje odbijać piłeczkę bekhendem i forhendem, piłeczka wysoka serw z ręki. Próbuje zagrać piłeczkę po przekątnej i po prostej nie zawsze dokładnie, umie wykonać zmianę nie zawsze zdąży dojsć do piłeczki

¹ Forhendem i bekhendem

OCENA MIERNA



Odbija piłeczkę do partnera w dowolny dla siebie sposób, brak prawidłowej postawy i koordynacji ruchowej. Próbuje gry forhendem i bekhendem. Próbuje wykonać zmianę z partnerem w grze deblowej

SPORTY ZIMOWE

OCENA BARDZO DOBRA



Zna zabawy i gry na śniegu z różnym stopniem trudności, umie stosować je w grupie.



Umie balansować ciałem dla utrzymania się na śniegu. Zna zabawy i gry na sankach

OCENA DOBRA



Umie przeprowadzić proste gry i zabawy z grupą, zjeżdża na sankach, potrafi balansować ciałem dla utrzymania się na sankach. Umie jeździć na łyżwach przodem.

OCENA DOSTATECZNA



Próbuje wykonać najprostsze zabawy na śniegu, uczestniczy w zjeździe na sankach, ma problemy z utrzymaniem się. Podejmuje próbe jazdy na łyżwach

OCENA MIERNA



Wykonuje zabawy i gry na śniegu¹. Zjeżdża na sankach z niskich wysokości. Próbuje wykonać proste ślizgi na łyżwach

¹ Według zaleceń nauczyciela