

Wymagania edukacyjne dla klasy VI Szkoły Podstawowej w Staszówce

ROK SZKOLNY 2025/2026

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: Michał Bąk

Klasa VI–ocena śródroczna

Piłka koszykowa

1. 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.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Indywidualne odbicia nad głową.

30 odbić- ocena celująca (6)

25odbić- ocena bardzo dobra (5)

20odbić ocena dobra (4)

15odbić- ocena dostateczna (3)

1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

Lekkoatletyka

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. Bieg na dystansie 800 metrów dziewcząt

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

3. 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 wyprostu w kolanach
- f.) Brak złączenia nóg
- g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.) Brak płynności

Ocena:

6- wykonanie bez błędów

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. 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- wykonanie bez błędów

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka nożna

1. 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

Klasa VI –ocena roczna

Piłka koszykowa

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

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.

Piłka siatkowa

1. Zagrywka górna:

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym 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)

Lekkoatletyka

1. Skok w dal sposobem naturalnym

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

2. Skok wzwyż sposobem naturalnym

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

3. Rzut piłeczką palantową

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

4. Rzut piłką lekarską 2kg.

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.

Gimnastyka

1.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- wykonanie bez błędów

- 5- d
4- d, e, b
3- d, e, b, c
2- d, e, b, c, f
1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. 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- wykonanie bez błędów

- 5- d
4- d, a
3- d, a, b
2- d, a, b, c, e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. 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.

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak podparcia w 4 punktach przy przerzucie bokiem
- c.) Przewrót na głowie
- d.) Brak umiejętności wykonania mostku
- e.) Ugięcie kolan przy skłonie w przód w siadzie płaskim
- f.) Złe ułożenie rąk oraz brak prawidłowego rozkroku przy przewrocie w tył
- g.) Brak płynności

Ocena:

6- -----

- 5- 1 błąd
- 4- 2 dowolne błędy
- 3- 4 dowolne błędy
- 2- 6 dowolnych błędów

Piłka ręczna

1. 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
- i. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

ocena:

6- wykonanie bez błędów

5 - 2 błędy

4 - 3 dowolne błędy

3 - 5 dowolnych błędów

2 - 7 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Dostosowanie wymagań odbywa się z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów.