

Wymagania edukacyjne dla uczniów klas IV – VI o profilu piłka siatkowa

Systematyczność i przygotowanie do zajęć

Systematyczność powinno być jednym z najważniejszych kryteriów przy ustalaniu ocen. Cecha ta jest bowiem obok rzetelności jednym z najważniejszych czynników wpływający na rozwój, poprawę cech motorycznych i umiejętności technicznych i taktycznych. Proponujemy następujące kryteria przy ustalaniu oceny:

Celujący (6) – 90-100% czynnego i aktywnego udziału w zajęciach; uczeń zawsze ćwiczy, nie zapomina stroju

Bardzo dobry (5) – 75-100% czynnego i aktywnego udziału w zajęciach; uczeń nie ćwiczy sporadycznie

Dobry (4) – 75-100% czynnego i aktywnego udziału w zajęciach; uczeń nie ćwiczy sporadycznie, zapomina strój sporadycznie (do dwóch razy w semestrze),

Dostateczny (3)- 50-75% czynnego i aktywnego udziału w zajęciach; uczeń często nie ćwiczy na zajęciach

Dopuszczający (2) – 50-75% czynnego i aktywnego udziału w zajęciach; uczeń często nie ćwiczy na zajęciach oraz często zapomina strój.

Oczywiście nauczyciel oceniając ucznia musi wziąć pod uwagę ewentualne kontuzje, długotrwałe choroby, udział w konkursach i olimpiadach szkolnych i pozaszkolnych oraz inne sytuacje losowe i życiowe.

Zadania kontrolne klasa IV

1. Odbicia palcami nad sobą w kole co najmniej na wysokość 1 metra.

15 odbić piłki ocena bdb,

10 odbić piłki ocena db,

5 odbić piłki ocena dst.

Ocenie podlega:

- pozycja
- praca NN przy odbiciu
- ustawienie ramion
- ustawienie dłoni
- wysokość odbicia
- koordynacja

Błędy:

- niewłaściwe ułożenie tułowia
- zbyt nisko ułożone dłonie – odbicie z „klatki” lub z „głowy”
- niesymetryczna praca RR
- brak odbicia w pozycji stabilnej
- brak ugięcia kończyn dolnych
- brak ugięcia w stawach łokciowych
- brak pracy NN
- brak ułożenie dłoni w „koszyczek
- odbicie nieprostopadle do linii tułowia
- zbyt długi kontakt z piłką (piłka rzucona)
- niewłaściwe tempo dojścia do piłki
- zła koordynacja pracy RR i NN

2. Odbicie piłki sposobem dolnym oburącz w postawie wysokiej, liczą się odbicia na wysokość minimum 1m :

12 odbić piłki ocena bdb,

8 odbić piłki ocena db,

5 odbić piłki ocena dst.

Ocenie podlega:

- pozycja
- praca NN przy odbiciu
- poruszanie się
- ustawienie ramion
- ustawienie dłoni
- koordynacja

Błędy:

- zbyt późne dojście do piłki
- nieprawidłowe ułożenie RR
- ugięcie w łokciach
- nie przygotowanie do przyjęcia piłki
- za wąskie ustawienie stóp i brak wyraźnego ugiętych NN w stawach kolanowych
- brak umiejętności oceny lotu piłki i zajęcia właściwego miejsca do jej odbicia
- brak aktywnej pracy RR podczas podania piłki lub jej nadmiar
- nieumiejętność przejścia do następnych działań

Zadania kontrolne klasa V

1. Odbicia piłki sposobem górnym oburącz z postawy do leżenia tyłem i powrót do postawy.

6 powtórzeń ocena bdb

4 powtórzenia ocena db

2 powtórzenia ocena dst

Ocenie podlega:

- pozycja
- praca NN przy odbiciu
- poruszanie się
- ustawienie ramion
- ustawienie dłoni
- koordynacja

2. Zagrywka górna tenisowa

6 wykonanych zagrywek ocena bdb

4 wykonane zagrywek ocena db

2 wykonane zagrywek ocena dst

Błędy za które odejmujemy pkt.

- Przekroczenie linii końcowej
- Niewłaściwy podrzut
- Niewłaściwa noga z przodu w momencie zagrywki .
- Brak pracy nadgarstka.
- Brak pracy słabszego ramienia.
- Zagrywka nie udana (w siatkę lub autowa)

Zadania kontrolne klasa VI

1. Odbicia do kwadratu na ścianie o wymiarach 1m x 1m.

15 odbić piłki ocena bdb,

10 odbić piłki ocena db,

5 odbić piłki ocena dst.

Ocenie podlega:

- pozycja
- praca NN przy odbiciu
- poruszanie się
- ustawienie ramion
- ustawienie dłoni
- koordynacja

2. Atak z dogranej piłki od partnera.

6 wykonanych ataków ocena bdb

4 wykonane ataki ocena db

2 wykonane ataki ocena dst

Ocenie podlega technika i siła ataku:

- właściwe dojsście do ataku
- odpowiedni wyskok i praca tułowia
- właściwa praca ramion
- uderzenie na pełnym zasięgu i z odpowiednią siłą

Błędy:

- niewłaściwe dojsście do ataku.
- niewłaściwa praca.
- podejście pod piłkę.
- lot w dal zamiast w górę.
- zła ocena lotu piłki.
- zła koordynacja i dynamika.