

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA **KLASY VI**

Obszary aktywności ucznia	Niedostateczny	Dopuszczający (spełnia co najmniej 1 kryterium)	Dostateczny (spełnia co najmniej 2 kryteria)	Dobry (spełnia co najmniej 3 kryteria)	Bardzo dobry (spełnia co najmniej 4 kryteria)	Celujący (spełnia co najmniej 5 kryteriów)
1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne	<ul style="list-style-type: none"> • prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, • bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, • charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej, • zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, • nie współpracuje z nauczycielami 	<ul style="list-style-type: none"> • bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, • często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, • charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, • bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników 	<ul style="list-style-type: none"> • jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, • nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, • charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, • często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych 	<ul style="list-style-type: none"> • jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, • nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, • charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, • nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach 	<ul style="list-style-type: none"> • jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów, • nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, • charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, • używa odpowiednich sformułowań 	<ul style="list-style-type: none"> • jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, • nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, • charakteryzuje się wysokim poziomem kultury

	<p>wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, • nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym; 	<p>szkoły,</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie współpracuje z nauczycielami i wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, • nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, • nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym; 	<p>nych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie współpracuje z nauczycielami i wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, • nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, • nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym; 	<p>interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</p> <ul style="list-style-type: none"> • sporadycznie współpracuje z nauczycielami i wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej • nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, • raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym, • jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej; 	<p>w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</p> <ul style="list-style-type: none"> • chętnie współpracuje z nauczycielami i wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, • niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, • niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym, • jest aktywny w trakcie zajęć z 	<p>osobistej ,</p> <ul style="list-style-type: none"> • używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, • bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
--	---	---	--	---	---	---

					edukacji zdrowotnej;	, • systema tycznie bierze udział w zajęciac h sportow o- rekreacy jnych, • jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowot nej; uprawia dyscypli ny lub konkure ncje sportow e w innych klubach lub sekcjach sportow ych, podejmu je dowolne formy aktywno ści fizycznej w czasie wolnym;
--	--	--	--	--	-------------------------	--

<p>2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć</p>	<ul style="list-style-type: none"> • w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, • nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, • nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, • nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, • nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, • nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń, • nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na 	<ul style="list-style-type: none"> • w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć, • w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji • nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny • nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, • nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, • nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, • umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń • bardzo często nie stosuje 	<ul style="list-style-type: none"> • w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, • nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, • nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, • nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, • nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, • umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, • często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, 	<ul style="list-style-type: none"> • w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, • dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, • nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, • prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, • potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela, • umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, • nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> • w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, • bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, • pokazuje i demonstrować niektóre umiejętności ruchowe, • prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, • potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, • umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, • stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, • stara się dbać o stan 	<ul style="list-style-type: none"> • w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji, • wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, • pokazuje i demonstrować większość umiejętności ruchowych, • prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, • potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, • umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń, • w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, • poczuwa się do
--	--	---	--	---	---	---

	<p>lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczających,</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje; 	<p>zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; 	<ul style="list-style-type: none"> • dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; 	<p>wychowania fizycznego,</p> <ul style="list-style-type: none"> • dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; 	<p>techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</p>	<p>współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</p>
<p>3. Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, • nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, • nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, • nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w 	<ul style="list-style-type: none"> • zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, • nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, • nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, • nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, • nie oblicza wskaźnika BMI, • nigdy nie podejmuje 	<ul style="list-style-type: none"> • zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, • wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną, • nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, • nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, • nie oblicza wskaźnika BMI, • nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach 	<ul style="list-style-type: none"> • zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, • wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą, • poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela, • uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, • dokonuje 	<ul style="list-style-type: none"> • zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, • poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela, • uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, • dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, • oblicza wskaźnik BMI, • czasami 	<ul style="list-style-type: none"> • zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, • samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie prób sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, • uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, • dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, • oblicza wskaźnik BMI, • podejmuje

	danej próbie sprawności fizycznej;	indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;	sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, <ul style="list-style-type: none"> • nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; 	oceny własnego rozwoju fizycznego, <ul style="list-style-type: none"> • oblicza wskaźnik BMI, 	podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;	indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; .
4. Aktywność fizyczna.	<ul style="list-style-type: none"> • zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi, • wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, • nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności, • wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza, • nie potrafi 	<ul style="list-style-type: none"> • zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi, • wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, • potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności, • wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza, • nie potrafi zastosować 	<ul style="list-style-type: none"> • zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi, • wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, • potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności, • wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza, • nie potrafi zastosować 	<ul style="list-style-type: none"> • zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, • wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, • potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności, • wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza, • nie potrafi zastosować 	<ul style="list-style-type: none"> • zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, • ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, • potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności, • wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza, • stosuje opanowane umiejętności ruchowe 	<ul style="list-style-type: none"> • zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych, • ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, • wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących, • potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności • wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale i

	zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,	opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,	umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,	opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,	w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,	efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza, • stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie rozgrywek sportowych,
5. Wiadomości.	<ul style="list-style-type: none"> • zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną, • stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, • posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, • wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. 	<p>(Spełnia co najmniej 1 kryterium).</p> <ul style="list-style-type: none"> • zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą, • stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, • posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, • wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. 	<p>(Spełnia co najmniej 1 kryterium).</p> <ul style="list-style-type: none"> • zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną, • stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, • posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, • wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. 	<p>(Spełnia co najmniej 1 kryterium).</p> <ul style="list-style-type: none"> • zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą, • stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, • posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, • wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą, • ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej. 	<p>(Spełnia co najmniej 2 kryteria).</p> <ul style="list-style-type: none"> • zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą, • stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, • posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, • wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą, • ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej. 	<p>(Spełnia co najmniej 3 kryteria).</p> <ul style="list-style-type: none"> • zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą, • stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, • posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, • wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. • ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

WYMAGANIA W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

- gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach z biegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
- minikoszykówka:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem w biegu,
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
- minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
 - podanie jednorącz półgórnewbiegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,