

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KL VI  
SEMESTR I**

| <i><b>ocena dopuszczająca</b></i>   | <i><b>ocena dostateczna</b></i>   | <i><b>ocena dobra</b></i>   | <i><b>ocena bardzo dobra</b></i>   | <i><b>ocena celująca</b></i>  |
|---|---|---|--|---|
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nie dba o swoją sprawność fizyczną, wykonuje ćwiczenia z wieloma błędami,</li> <li>➤ utrzymuje sprawność motoryczną na niezmiennym poziomie: nie poprawia swoich możliwości w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal,</li> <li>➤ wykonuje start niski, skok w dal, rzut piłeczką palantową, ale nieprawidłowo,</li> <li>➤ podejmuje próby odbicia piłki sposobem dolnym oraz wykonania zagrywki sposobem dolnym,</li> <li>➤ porusza się w rytmie dwutaktu, wymaga korekty nauczyciela,</li> <li>➤ wykona zatrzymanie na 1 tempo,</li> <li>➤ podejmuje próby wykonania przewrotu</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nie dba o swoją sprawność fizyczną, wykonuje ćwiczenia z błędami,</li> <li>➤ wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal,</li> <li>➤ wykonuje start niski, skok w dal, rzut piłeczką palantową z dużymi błędami technicznymi,</li> <li>➤ odbija piłkę sposobem dolnym niepewnie z dużymi błędami,</li> <li>➤ nieprawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym,</li> <li>➤ poprawnie wykona dwutakt z marszu,</li> <li>➤ wykona zatrzymanie na 1 i dwa tempa po korekcie nauczyciela ma problem z rzutem,</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dysponuje ogólną dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia z małymi błędami,</li> <li>➤ wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym w biegu na 60 m i 600m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal,</li> <li>➤ wykonuje start niski, po korekcie nauczyciela,</li> <li>➤ wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal po korekcie nauczyciela,</li> <li>➤ poprawnie trzyma piłeczkę przy rzutach piłką palantową,</li> <li>➤ odbija piłkę sposobem dolnym z małymi błędami,</li> <li>➤ poprawnie wykonuje zagrywkę sposobem dolnym bez przejścia przez siatkę,</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dysponuje ogólną bardzo dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia bezbłędnie,</li> <li>➤ wykazuje postępy w usprawnianiu motorycznym w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal,</li> <li>➤ prawidłowo wykonuje start niski,</li> <li>➤ poprawnie wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal,</li> <li>➤ poprawnie ustawia nogę zakroczną i trzyma piłkę przy rzutach piłeczką palantową,</li> <li>➤ prawidłowo odbija piłkę sposobem dolnym,</li> <li>➤ prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę,</li> <li>➤ prawidłowo wykona dwutakt po biegu,</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dysponuje wybitną ogólną sprawnością fizyczną, wykonuje trudne ćwiczenia bezbłędnie,</li> <li>➤ wykazuje duże postępy w usprawnianiu motorycznym w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal,</li> <li>➤ bez zastrzeżeń pod względem technicznym wykonuje start niski,</li> <li>➤ prawidłowo wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal,</li> <li>➤ prawidłowo ustawia nogę zakroczną i trzyma piłkę przy rzutach piłeczką palantową,</li> <li>➤ swobodnie i dobrze technicznie odbija piłkę sposobem dolnym zachowując prawidłową postawę,</li> </ul> |

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| <p>w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z pomocą nauczyciela,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zna zasady bezpieczeństwa,</li> <li>➤ posiada duże braki w wiadomościach dotyczących przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a tych, które posiada nie wykorzystuje w praktyce.</li> <li>➤ nie wykonuje bez zatrzymania marszowobiegowy test Coopera;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego tylko z pomocą nauczyciela,</li> <li>➤ zna zasady bezpieczeństwa, ale czasami się do nich nie stosuje,</li> <li>➤ posiada duże braki w wiadomościach dotyczących przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a te, które posiada słabo potrafi wykorzystać w praktyce.</li> <li>➤ nie wykonuje bez zatrzymania marszowobiegowy test Coopera;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poprawnie wykona dwutakt z biegu, wymaga korekty nauczyciela,</li> <li>➤ poprawnie wykona rzut na 1 i 2 tempa, wymaga korekty nauczyciela,</li> <li>➤ wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,</li> <li>➤ zna zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze się do nich stosuje,</li> <li>➤ słabo zna przepisy sportowe w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, ale te, które zna stara się wykorzystywać w praktyce,</li> <li>➤ przeprowadza rozgrzewkę z pomocą nauczyciela.</li> <li>➤ z trudem wykonuje bez zatrzymania marszowobiegowy test Coopera;</li> <li>➤ Ma dobrą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prawidłowo wykona rzut do kosza po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa,</li> <li>➤ samodzielnie wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do postawy po korekcie nauczyciela,</li> <li>➤ zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć,</li> <li>➤ wykazał się znajomością przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, przeważnie stosuje je w praktyce,</li> <li>➤ samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę.</li> <li>➤ wykonuje bez zatrzymania marszowobiegowy test Coopera;</li> <li>➤ ma bardzo dobrą wiedzę z edukacji zdrowotnej</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ swobodnie i dokładnie wykonuje zagrywkę sposobem dolnym, z przejściem przez siatkę,</li> <li>➤ swobodnie i dokładnie, w dobrym tempie wykona dwutakt po biegu,</li> <li>➤ swobodnie i dokładnie, wykona rzut do kosza po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa,</li> <li>➤ samodzielnie i bezbłędnie wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do postawy z zachowaniem zasad samoasekuracji,</li> <li>➤ zna zasady bezp. i stosuje je podczas zajęć,</li> <li>➤ wykorzystuje w praktyce znajomość przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole,</li> <li>➤ samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę.</li> <li>➤ wykonuje bez zatrzymania marszowobiegowy test Coopera;</li> </ul> |
|---|---|--|--|---|

## SEMESTR II

| wymagania konieczne<br><i>ocena dopuszczająca</i>  | wymagania podstawowe<br><i>ocena dostateczna</i>   | wymagania rozszerzające<br><i>ocena dobra</i>  | wymagania dopełniające<br><i>ocena bardzo dobra</i>  | wymagania ponadpodstawowe<br><i>ocena celująca</i>   |
|--|--|--|--|--|
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nie dba o swoją sprawność fizyczną, wykonuje ćwiczenia z wieloma błędami,</li> <li>➤ utrzymuje sprawność motoryczną na niezmiennym poziomie: nie poprawia swoich wyników w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal,</li> <li>➤ wykonuje start niski, skok w dal, rzut piłeczką palantową, ale nieprawidłowo,</li> <li>➤ kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu (MPR)</li> <li>➤ podejmie próby wykonania stania na rękach przy drabince,</li> <li>➤ zna zasady bezpieczeństwa,</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nie dba o swoją sprawność fizyczną, wykonuje ćwiczenia z błędami,</li> <li>➤ wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym: nieznacznie poprawia swoje wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal,</li> <li>➤ wykonuje start niski, skok w dal, rzut piłeczką palantową z dużymi błędami technicznymi,</li> <li>➤ wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,</li> <li>➤ wykona z dużą pomocą nauczyciela stanie na rękach przy drabince,</li> <li>➤ zna zasady bezpieczeństwa, ale</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dysponuje ogólną dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia z małymi błędami,</li> <li>➤ wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym: stara się poprawiać swoje wyniki w biegu na 60 m i 600m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal,</li> <li>➤ wykonuje start niski, po korekcie nauczyciela,</li> <li>➤ wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal po korekcie nauczyciela,</li> <li>➤ poprawnie trzyma piłeczkę przy rzutach piłką palantową,</li> <li>➤ poprawnie wykonuje kozłowanie slalomem</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dysponuje ogólną bardzo dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia bezbłędnie,</li> <li>➤ wykazuje postępy w usprawnianiu motorycznym: uzyskuje dobre wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal,</li> <li>➤ prawidłowo wykonuje start niski,</li> <li>➤ poprawnie wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal,</li> <li>➤ poprawnie ustawia nogę zakroczną i trzyma piłkę przy rzutach piłeczką palantową,</li> <li>➤ prawidłowo wykonuje kozłowanie slalomem prawą i lewą ręką,</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dysponuje wybitną ogólną sprawnością fizyczną, wykonuje trudne ćwiczenia bezbłędnie,</li> <li>➤ wykazuje duże postępy w usprawnianiu motorycznym: uzyskuje bardzo dobre wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal,</li> <li>➤ bez zastrzeżeń pod względem technicznym wykonuje start niski,</li> <li>➤ prawidłowo wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal,</li> <li>➤ prawidłowo ustawia nogę zakroczną i trzyma piłkę przy rzutach piłeczką palantową,</li> <li>➤ swobodnie i dokładnie wykonuje kozłowanie</li> </ul> |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ posiada duże braki w wiadomościach dotyczących przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a tych, które posiada nie wykorzystuje w praktyce.</li> <li>➤ nie umie sam mierzyć tętna</li> <li>➤ nie wyjaśnia zasad kulturalnego kibicowania.</li> </ul> | <p>czasami się do nich nie stosuje,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ posiada duże braki w wiadomościach dotyczących przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a te, które posiada słabo potrafi wykorzystać w praktyce.</li> <li>➤ nie umie sam mierzyć tętna</li> <li>➤ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania z dużą pomocą</li> </ul> | <p>prawą i lewą ręką w wolnym tempie,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wykona z niewielką pomocą nauczyciela stanie na rękach przy drabince,</li> <li>➤ zna zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze się do nich stosuje,</li> <li>➤ słabo zna przepisy sportowe w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, ale te, które zna stara się wykorzystywać w praktyce,</li> <li>➤ przeprowadza rozgrzewkę z pomocą nauczyciela.</li> <li>➤ mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku z pomocą n-la,</li> <li>➤ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</li> <li>➤ Ma dobrą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wykona samodzielnie z drobnymi błędami technicznymi stanie na rękach przy drabince,</li> <li>➤ zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć,</li> <li>➤ wykazał się znajomością przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, przeważnie stosuje je w praktyce,</li> <li>➤ samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę.</li> <li>➤ mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku</li> <li>➤ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</li> <li>➤ Ma bardzo dobrą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej</li> </ul> | <p>slalomem prawą i lewą ręką w szybkim tempie,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wykona samodzielnie i bezbłędnie stanie na rękach przy drabinkach,</li> <li>➤ zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć,</li> <li>➤ wykorzystuje w praktyce znajomość przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole,</li> <li>➤ samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę.</li> <li>➤ mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;</li> <li>➤ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</li> <li>➤ Ma bardzo dobrą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej</li> </ul> |
|---|--|--|--|--|

Oceniamy ucznia na podstawie obserwacji na każdym zajęciach i premiuje „plusami” a karzymy „minusami”. Trzy plusy składają się na ocenę celującą. Uczeń może dostać plusa za zaangażowanie na zajęciach i za włożony wysiłek w ćwiczenia. Uczeń ma prawo poprawić każdą ocenę. Sprawdzamy wiadomości w trakcie zajęć wychowania fizycznego, obserwujemy zachowanie się oraz reakcje ucznia w różnych sytuacjach. *Stefan Staszewski*