

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny dla klasy 6
w roku szkolnym 2024/2025
„Aktywnie-Zdrowo-Bezpiecznie”**

Wymagania na ocenę wyższą obejmują również wymagania na niższe oceny:

- aby uzyskać ocenę dostateczną należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą,
- aby uzyskać ocenę dobrą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, i dostateczną,
- aby uzyskać ocenę bardzo dobrą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, dostateczną i dobrą,
- aby uzyskać ocenę celującą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, dostateczną, dobrą i bardzo dobrą.

Uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, jeżeli nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą.

Ocena śródroczna nie jest oceną klasyfikacyjną, lecz informacyjną.

Jest ustalana na podstawie ocen cząstkowych, analizy osiągnięć edukacyjnych ucznia oraz odnosi się do stopnia realizacji wymagań edukacyjnych w I półroczu danego roku szkolnego.

Ocena końcoworoczna jest oceną klasyfikacyjną i jest ustalana na podstawie całorocznych osiągnięć edukacyjnych ucznia i odnosi się do realizacji wymagań edukacyjnych w całym roku szkolnym.

Okres I dotyczy wymagań na ocenę śródroczną

Okres II dotyczy wymagań na ocenę roczną

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)	ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: W zakresie wiedzy uczeń 1. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej-okres II	wymienia jedno z pięciu poznanych kryteriów oceny wytrzymałości	wymienia dwa z pięciu poznanych kryteriów wytrzymałości	wymienia trzy z pięciu poznanych kryteriów wytrzymałości	wymienia cztery z pięciu poznanych kryteriów wytrzymałości	wymienia pięć z pięciu poznanych kryteriów wytrzymałości
2. Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej-okres II	wymienia jedno z pięciu poznanych kryteriów oceny siły i gibkości	wymienia dwa z pięciu poznanych kryteriów oceny siły i gibkości	wymienia trzy z pięciu poznanych kryteriów oceny siły i gibkości	wymienia cztery z pięciu poznanych kryteriów oceny siły i gibkości	wymienia pięć z pięciu poznanych kryteriów oceny siły i gibkości

3. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę- okres I	wymienia co najmniej jedną grupę mięśniową odpowiedzialną za prawidłową postawę i wskazuje ją	wymienia co najmniej dwie grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę i wskazuje je	wymienia co najmniej trzy grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę i wskazuje je	wymienia co najmniej cztery grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę i wskazuje je	wymienia co najmniej pięć grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę i wskazuje je
W zakresie umiejętności uczeń: 1. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę, gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki –okres II	zna ćwiczenia pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową lub siłę i gibkość	zna ćwiczenia pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość	zna ćwiczenia pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz prawidłowo wykonuje jedno z nich	zna ćwiczenia pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, potrafi je wykonać z małymi błędami oraz z pomocą nauczyciela zinterpretować uzyskane wyniki	zna ćwiczenia pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, potrafi je wykonać poprawnie oraz z pomocą nauczyciela zinterpretować uzyskane wyniki
2.Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mm. posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem- okres I	zna ćwiczenia wzmacniające mm. posturalne lub gibkościowe	zna ćwiczenia wzmacniające mm. posturalne i ćw.gibkościowe	zna ćwiczenia wzmacniające mm. posturalne i ćw. gibkościowe oraz potrafi je wykonać indywidualnie lub z partnerem z dwoma niewielkimi błędami	zna ćwiczenia wzmacniające mm. posturalne i ćw. gibkościowe oraz potrafi je wykonać poprawnie indywidualnie i z partnerem	zna ćwiczenia wzmacniające mm. posturalne i ćw. gibkościowe oraz potrafi je wykonać indywidualnie i z partnerem w sposób płynny i bezbłędny
3.Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonane indywidualnie i z partnerem-okres II	zna i wykonuje jedno ćwiczenie koordynacyjne indywidualnie i z partnerem	zna i wykonuje dwa ćwiczenia koordynacyjne indywidualnie i z partnerem	zna i wykonuje trzy ćwiczenia koordynacyjne indywidualnie i z partnerem	zna i wykonuje cztery ćwiczenia koordynacyjne indywidualnie i z partnerem	zna i wykonuje pięć ćwiczeń koordynacyjnych indywidualnie i z partnerem

II Aktywność fizyczna: W zakresie wiedzy uczeń 1. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych- okres I	wymienia niektóre przepisy i zasady gier sportowych i rekreacyjnych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego	wymienia i stosuje niektóre przepisy i zasady gier sportowych i rekreacyjnych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego	wymienia i stosuje przepisy i zasady gier sportowych i rekreacyjnych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego	wymienia i stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady gier sportowych i rekreacyjnych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego	wymienia i stosuje wszystkie przepisy i zasady gier sportowych i rekreacyjnych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego
2. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego- okres II	wymienia niektóre zasady poznanej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego	wymienia i stosuje niektóre zasady poznanej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego	wymienia i stosuje zasady poznanej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego	wymienia i stosuje prawie wszystkie zasady poznanej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego	wymienia i stosuje wszystkie zasady poznanej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego
3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych - okres II	zna zasady taktyki obrony lub ataku jednej z poznanych gier zespołowych	zna zasady taktyki obrony i ataku jednej z poznanych gier zespołowych	zna zasady taktyki obrony i ataku dwóch z poznanych gier zespołowych	zna zasady taktyki obrony i ataku trzech z poznanych gier zespołowych	zna zasady taktyki obrony i ataku wszystkich poznanych gier zespołowych
4. Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku- okres I	potrafi wymienić jeden rodzaj aktywności fizycznej rekomendowanej dla swojego wieku określając czas trwania	potrafi wymienić dwa rodzaje aktywności fizycznej rekomendowanej dla swojego wieku określając czas trwania	potrafi wymienić trzy rodzaje aktywności fizycznej rekomendowanej dla swojego wieku określając czas trwania	potrafi wymienić cztery rodzaje aktywności fizycznej rekomendowanej dla swojego wieku określając czas trwania	potrafi wymienić pięć rodzajów aktywności fizycznej rekomendowanej dla swojego wieku określając czas trwania
5. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady- okres I	zna pojęcie rozgrzewki	definiuje pojęcie rozgrzewki z drobnymi błędami	definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady z drobnymi błędami	definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady	bezbłędnie definiuje pojęcie rozgrzewki oraz szczegółowo omawia jej zasady

6. Rozumie i opisuje idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego- okres II	• zna idee starożytnego lub nowożytnego ruchu olimpijskiego	• zna idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego	• rozumie idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego	• rozumie i opisuje idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego z małymi błędami	• rozumie i opisuje bezbłędnie idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
W zakresie umiejętności uczeń: 1.Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu(dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie na trzy, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo- okres I, okres II	• wykonuje ćwiczenie z kilkoma błędami nie ma kontroli nad piłką gubi piłkę	• w ćwiczeniu popełni trzy techniczne błędy np. za wysokie kozłowanie, brak kontroli nad piłką, niedokładne podanie piłki, złe ułożenie dłoni, ręki przy rzutach i odbiciach piłki	• w ćwiczeniu popełni dwa techniczne błędy np. za wysokie kozłowanie, brak kontroli nad piłką, niedokładne podanie piłki, złe ułożenie dłoni, ręki przy rzutach i odbiciach piłki	• w ćwiczeniu popełni jeden techniczny błąd przy płynnym wykonaniu ćwiczenia np. za wysokie kozłowanie, niedokładne podanie piłki, złe ułożenie dłoni, ręki przy rzutach i odbiciach piłki	• ćwiczenie wykonane bezbłędnie i płynnie bez gubienia piłki z poprawną techniką

2.Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych- okres I, okres II	• bierze bierny udział w minigrach	• bierze aktywny udział w minigrach	• bierze aktywny udział w minigrach, angażuje się zarówno w ataku jak i w obronie	• bierze aktywny udział w minigrach, angażuje się zarówno w ataku jak i w obronie, zdobywa punkty, jest waleczny	• bierze aktywny udział w minigrach , zna zasady gry, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie, zdobywa punkty, jest waleczny, motywuje swoich kolegów i koleżanki do lepszej gry
3. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego- okres II	• bierze bierny udział w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego	• bierze aktywny udział w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego	• bierze aktywny udział w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie	• bierze aktywny udział w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie, zdobywa punkty, jest waleczny	• bierze aktywny udział w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie, zdobywa punkty, jest waleczny, motywuje swoich kolegów i koleżanki do lepszej gry

4. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną- okres II	• zna grę sportową lub rekreacyjną	• organizuje grę sportową lub rekreacyjną bez znajomości przepisów	• organizuje grę sportową lub rekreacyjną znając część przepisów	• organizuje grę sportową lub rekreacyjną znając przepisy gry, z pomocą nauczyciela przydziela role uczniom w grze	• organizuje grę sportową lub rekreacyjną znając przepisy gry, samodzielnie potrafi płynnie opisać i szybko przydzielić role uczniom w grze
5. Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu- okres II	• uczeń wykona przetoczenie zamiast przewrotu	• uczeń wykona przewrót w przód oraz w tył z błędami technicznymi z pomocą nauczyciela	• uczeń wykona przewrót w przód oraz w tył z małymi błędami technicznymi i pomocą nauczyciela	• uczeń wykona przewrót w przód oraz w tył z małym błędem technicznym uwzględniając pozycję wyjściową i końcową	• uczeń wykona przewrót w przód oraz w tył poprawnie technicznie z zaznaczeniem pozycji wyjściowej i końcowej
6. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne(stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem) - okres II	• uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia, ale nie potrafi go wykonać	• uczeń wykona ćwiczenie ze znacznymi dwoma błędami lub czterema niewielkimi błędami w płynności lub formie ruchu	• uczeń wykona ćwiczenie z jednym znacznym lub dwoma niewielkimi błędami w płynności ruchu	• uczeń wykona ćwiczenie bezbłędnie z zachowaniem prawidłowej formy ruchu, lecz z małym zachwianiem płynności ruchu	• uczeń wykona ćwiczenie bezbłędnie , w sposób płynny bez dodatkowych „przyruchów i w odpowiednim tempie
7. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez- okres II	• uczeń podejmuje próbę wykonania układu, ale nie potrafi go wykonać	• uczeń wykona układ ze znacznymi dwoma błędami lub czterema niewielkimi błędami w płynności lub formie	• uczeń wykona układ z jednym znacznym lub dwoma niewielkimi błędami w płynności ruchu	• uczeń wykona układ bezbłędnie z zachowaniem prawidłowej formy ruchu, lecz z małym	• uczeń wykona układ bezbłędnie , w sposób płynny bez dodatkowych „przyruchów i w odpowiednim tempie

		ruchu		zachwianiem płynności ruchu	
8. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją- okres I	uczeń podejmuje próbę wykonania skoku przez , ale nie potrafi go wykonać	uczeń wykona dowolny skok przez przyrząd ze znacznymi dwoma błędami lub czterema niewielkimi błędami w płynności lub formie ruchu	uczeń wykona dowolny skok przez przyrząd z jednym znacznym lub dwoma niewielkimi błędami w płynności ruchu	uczeń wykona dowolny skok przez przyrząd bezbłędnie z zachowaniem prawidłowej formy ruchu, lecz z małym zachwianiem płynności ruchu, uwzględniając pozycję wyjściową i końcową	uczeń wykona dowolny skok przez przyrząd bezbłędnie, w sposób płynny i w odpowiednim tempie, uwzględniając pozycję wyjściową i końcową
9. Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych- okres II	uczeń zna proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych	uczeń wykona proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych z wieloma błędami	uczeń wykona proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych z niewielkimi błędami	uczeń wykona proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych z małym zachwianiem płynności ruchu	uczeń wykona proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych bezbłędnie w sposób płynny i w odpowiednim tempie
10. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego- okres I	uczeń potrafi z pomocą nauczyciela wybrać trasę biegu terenowego i pokonać ją z licznymi błędami	uczeń potrafi wybrać samodzielnie trasę biegu terenowego i pokonać ją z licznymi błędami	uczeń potrafi samodzielnie wybrać i pokonać trasę biegu terenowego małymi błędami,	uczeń potrafi samodzielnie wybrać i pokonać trasę biegu terenowego uwzględniając swoje możliwości	uczeń potrafi samodzielnie wybrać i płynnie pokonać trasę biegu terenowego uwzględniając swoje możliwości

11. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego- okres I	uczeń wykona bieg krótki na dystansie 100m ze startu niskiego niezgodnie z własnymi możliwościami	uczeń wykona bieg krótki na dystansie 100m ze startu niskiego według własnych możliwości z wieloma błędami	uczeń wykona bieg krótki na dystansie 100 m ze startu niskiego według własnych możliwości bez względu na wynik	uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas: podano niżej	uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas: podano niżej
12. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu- okres II	uczeń wykona rzut niepoprawnie z wieloma błędami	uczeń wykona rzut z kilkoma błędami, niezgodnie ze swoimi możliwościami	uczeń wykona rzut poprawnie zgodnie ze swoimi możliwościami	uczeń wykona rzut poprawnie na odległość – podane niżej	uczeń wykona rzut poprawnie na odległość podane niżej
13. Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody- okres II	uczeń wykonuje ćwiczenia niezgodnie ze swoimi możliwościami	uczeń wykona ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami z wieloma błędami	uczeń wykona ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami bez względu na uzyskany wynik	uczeń wykona skok w dal na odległość dz: 3,20 -3,59 m chł: 3,89 -3,54 m	uczeń wykona skok w dal na odległość dz: 3,60 m i powyżej chł: 3,90 m i powyżej
14. Przeprowadza fragment rozgrzewki- okres I	uczeń nie potrafi przeprowadzić fragmentu rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym	uczeń potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki, ale z licznymi błędami pod względem merytorycznym i metodycznym	uczeń prowadzi fragment rozgrzewki w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym	uczeń prowadzi fragment rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym	uczeń prowadzi fragment rozgrzewki bezbłędnie pod względem merytorycznym i metodycznym
III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej W zakresie wiedzy uczeń: 1. Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać reguł w trakcie rywalizacji sportowej- okres I	uczeń zna niektóre reguły jakie obowiązują w trakcie rywalizacji sportowej	uczeń zna reguły obowiązujące w trakcie rywalizacji sportowej	uczeń zna reguły i z pomocą nauczyciela wyjaśnia dlaczego należy je przestrzegać w trakcie rywalizacji sportowej	uczeń zna reguły i potrafi wyjaśnić dlaczego należy je przestrzegać w trakcie rywalizacji sportowej	uczeń zna wszystkie reguły obowiązujące w trakcie rywalizacji sportowej i bezbłędnie wyjaśnia dlaczego należy je przestrzegać

2.Omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia- okres I	uczeń zna niektóre sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia i potrafi omówić jeden z nich	uczeń zna niektóre sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia i potrafi omówić co najmniej dwa z nich	uczeń omawia możliwe sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia z pomocą nauczyciela	uczeń omawia samodzielnie możliwe sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia	uczeń omawia bezbłędnie i samodzielnie wszystkie możliwe sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia
3.Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego- okres I	uczeń zna i wymienia co najmniej 2 zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	uczeń zna i wymienia co najmniej 3 zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	uczeń zna i wymienia co najmniej 4 zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	uczeń zna i wymienia co najmniej 5 zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	uczeń zna i wymienia co najmniej 6 zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
4.Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku- okres II	uczeń zna i wymienia co najmniej 1 zasadę bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku	uczeń zna i wymienia co najmniej 2 zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku	uczeń zna i wymienia co najmniej 3 zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku	uczeń zna i wymienia co najmniej 4 zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku	uczeń zna i wymienia co najmniej 5 zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku
W zakresie umiejętności uczeń: 1.Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych - okres I, okres II	uczeń czasami stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych	uczeń stosuje zasady asekuracji przy pomocy nauczyciela	uczeń stosuje zasady asekuracji samodzielnie , ale z drobnymi błędami	uczeń stosuje zasady asekuracji samodzielnie, ale czasem zdarza się mu popełnić drobny błąd	uczeń zawsze stosuje zasady asekuracji podczas zajęć i nie popełnia żadnych błędów
2.Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych- okres I, okres II	uczeń sporadycznie korzysta bezpiecznie ze sprzętu lub urządzeń sportowych	uczeń korzysta bezpiecznie ze sprzętu lub urządzeń sportowych z pomocą nauczyciela	uczeń korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych z pomocą nauczyciela	uczeń zawsze bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych	uczeń zawsze bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych
3.Wykonuje elementy samoobrony(zasłona, unik, pad) - okres II	stosuje w danej dyscyplinie zasłonę lub unik lub pad	stosuje w danej dyscyplinie zasłonę ,unik lub pad	stosuje w danej dyscyplinie zasłonę, unik i pad z małymi błędami	stosuje w danej dyscyplinie zasłonę, unik i pad ze sporadycznym błędem	stosuje w danej dyscyplinie zasłonę, unik i pad bezbłędnie

IV Edukacja zdrowotna W zakresie wiedzy uczeń 1.Wyясnia pojęcie zdrowia- okres I	• uczeń zna pojęcie zdrowia	• uczeń definiuje pojęcie zdrowia z drobnymi błędami	• uczeń definiuje pojęcie zdrowia bezbłędnie	• uczeń definiuje pojęcie zdrowia bezbłędnie i wyjaśnia jak o nie dbać	• uczeń zna definicje zdrowia według WHO i potrafi ją zinterpretować
2.Opisuje pozytywne mierniki zdrowia- okres I	• uczeń zna mierniki zdrowia i opisuje co najmniej jeden z nich	• uczeń zna mierniki zdrowia i opisuje co najmniej dwa z nich	• uczeń zna mierniki zdrowia i opisuje co najmniej trzy z nich	• uczeń zna mierniki zdrowia i opisuje co najmniej cztery z nich	• uczeń zna mierniki zdrowia i opisuje co najmniej pięć z nich
3.Wymienia zasady i metody hartowania organizmu- okres II	• uczeń potrafi wymienić przynajmniej 1 zasadę i metodę hartowania organizmu	• uczeń potrafi wymienić co najmniej 2 zasady i metody hartowania organizmu	• uczeń potrafi wymienić co najmniej 3 zasady i metody hartowania organizmu	• uczeń potrafi wymienić co najmniej 4 zasady i metody hartowania organizmu	• uczeń potrafi wymienić co najmniej 5 zasad i metod hartowania organizmu
4.Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą- okres II	• uczeń zna i omawia co najmniej jeden sposób ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą	• uczeń zna i omawia co najmniej jeden sposób ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą	• uczeń zna i omawia co najmniej dwa sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą	• uczeń zna i omawia co najmniej dwa sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą	• uczeń zna i omawia co najmniej trzy sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą
5.Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku(WHO, UE) - okres II	• uczeń potrafi wymienić co najmniej jedną zasadę aktywnego wypoczynku zgodną z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku	• uczeń potrafi wymienić co najmniej dwie zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku	• uczeń potrafi wymienić co najmniej trzy zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku	• uczeń potrafi wymienić co najmniej cztery zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku	• uczeń potrafi wymienić pięć zasad aktywnego wypoczynku zgodnych z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku

W zakresie umiejętności uczeń: 1.Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności- okres I	uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej, leżeniu, ale popełnia liczne błędy	uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej, leżeniu, ale zdarza się mu popełnić błędy	uczeń potrafi wykonać poprawnie ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu	uczeń potrafi wykonać poprawnie ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności	uczeń potrafi wykonać bezbłędnie ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
2.Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym- okres I	uczeń potrafi wykonać z błędami co najmniej 2 ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	uczeń potrafi wykonać poprawnie co najmniej 2 ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	uczeń potrafi wykonać poprawnie co najmniej 3 ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	uczeń potrafi wykonać poprawnie co najmniej 4 ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	uczeń potrafi wykonać bezbłędnie co najmniej 4 ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
3.Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych- okres II	uczeń rzadko dobiera odpowiedni strój do warunków atmosferycznych	uczeń nie zawsze dobiera strój do warunków atmosferycznych	uczeń wie jak dobrać strój, ale sporadycznie podejmuje aktywność fizyczną bez względu na warunki atmosferyczne	uczeń zawsze potrafi dobrać strój, ale nie zawsze podejmuje aktywność fizyczną bez względu na warunki atmosferyczne	uczeń zawsze dobiera odpowiedni strój i podejmuje aktywność fizyczną bez względu na warunki atmosferyczne

Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego

1. Na początku każdego roku szkolnego (na pierwszych zajęciach) nauczyciel informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania oraz o sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych .
- Uczeń jest oceniany systematycznie przez cały okres nauki.
 - Uczeń ma obowiązek systematycznie uczestniczyć w lekcjach i być do nich odpowiednio przygotowany (zmienna odzież sportowa).
 - Testy, sprawdziany umiejętności i wiedzy z zakresu wychowania fizycznego są obowiązkowe.
 - Uczeń może być oceniany na każdej lekcji za różne przejawy swojej aktywności.
 - Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych: testy spr. fizycznej, zawody sportowe, próby czynnościowe. tory przeszkód, sprawdzian umiejętności technicznych, obserwacja uczniów, sędziowanie, przeprowadzenie rozgrzewki, kartkówka.
 - Uczeń może w semestrze zgłosić dwa razy nieprzygotowanie do zajęć edukacyjnych bez podania przyczyny i bez konsekwencji otrzymania oceny niedostatecznej. Każdy następny brak stanowi częściową ocenę niedostateczną.
 - Brak przygotowania do lekcji musi być zgłoszony nauczycielowi przed rozpoczęciem lekcji.
 - Uczeń może otrzymywać „+” i „-”, za zaangażowanie, aktywność i pomoc nauczycielowi, trzykrotność znaku powoduje otrzymanie oceny bardzo dobrej i niedostatecznej

- Jeżeli uczeń był nieobecny na sprawdzianie bądź odmówi wykonania zadania musi zaliczyć sprawdzian najpóźniej na tydzień przed wystawieniem ocen w semestrze, w przeciwnym razie otrzymuje on ocenę niedostateczną

SKŁADOWE OCENY KOŃCOWEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Systematyczność uczestnictwa w zajęciach

Ocenie będzie podlegać przygotowanie do zajęć, tj strój sportowy oraz częstotliwość udziału w lekcjach. Uczeń dwukrotnie może być nie przygotowany do lekcji podczas semestru. (brak stroju lub nie podjęcie aktywnego udziału w lekcji bez podawania przyczyny.) Trzecie nieprzygotowanie będzie skutkowało częściową oceną niedostateczną.

Systematyczność: cel.-95%zajęć , bdb- 85%, db- 70%, dst -50%, dop- poniżej 50% .

2. Aktywność i wysiłek wkładany podczas lekcji

Ocenie będzie podlegać zaangażowanie ucznia, postawa wobec własnego ciała, stosunek do partnera i przeciwnika.

3. Opanowanie umiejętności technicznych, wiadomości oraz poziom rozwoju sprawności fizycznej.

Ocenie będą podlegać postęp sprawności fizycznej oraz opanowanie umiejętności technicznych z zakresu Lekkoatletyki, Gier zespołowych Gimnastyki oraz wiedzy z zakresu przepisów Gier oraz Kultury Fizycznej.

4. Udział w aktywności fizycznej pozalekcyjnej i zaangażowanie na rzecz szkoły.

Ocenie może podlegać uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej poza lekcją. (SKS, kluby i stowarzyszenia sportowe, udział w imprezach sportowych itd.), także udział w zawodach, turniejach sportowych na etapie klasowym, wewnątrzszkolnym oraz międzyszkolnym.

KLASA VI - zadania kontrolne

Bieg na dystansie 800m dz./1000m chl.

celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 3:20 i poniżej; Chł. 3:50 i poniżej

bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 3:21 - 3:40 Chł. 3:51 – 4:12

dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.

dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami.

dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu , z wieloma błędami, poniżej swoich możliwości
niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

Bieg na dystansie 100m

celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 17 sek i poniżej; Chł. 16 sek i poniżej
bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: poniżej 19 sek Chł. Poniżej 18,5 sek
dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.
dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.
dopuszczający - uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu , z wieloma błędami, poniżej swoich możliwości
niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 29m i powyżej; Chł. 40m i powyżej
bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 23 – 28m Chł. 33 – 39m
dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.
dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.
dopuszczający - uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu , z wieloma błędami, poniżej swoich możliwości
niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

Dwutakt po podaniu- koszykówka

celujący - uczeń wykonuje kozłowanie slalomem ze zmianą kierunku prawą i lewą ręką, kończy bezbłędnym, płynnym dwutaktem, trafia do kosza

bardzo dobry- uczeń wykonuje kozłowanie slalomem ze zmianą kierunku prawą i lewą ręką, kończy płynnym dwutaktem, trafia lub jest bliski trafienia do kosza

dobry- uczeń wykonuje kozłowanie slalomem ze zmianą kierunku prawą i lewą ręką nie kontrolując do końca piłki, kończy poprawnym dwutaktem z małymi niedociągnięciami, jest bliski trafienia do kosza

dostateczny- uczeń wykonuje kozłowanie slalomem w dół swoich możliwości ze zmianą kierunku prawą i lewą ręką nie kontrolując do końca piłki, może stracić po drodze piłkę kończy dwutaktem z zatrzymaniem ,

dopuszczający- uczeń podchodzi do próby, wykonuje zadanie po swojemu z wieloma błędami,
niedostateczny- uczeń nie podchodzi do próby

Odbicia dołem- siatkówka

celujący- uczeń 10 razy perfekcyjnie odbija piłkę przez siatkę do drugiej osoby

bardzo dobry – uczeń precyzyjnie odbija 8-9 razy piłkę przebijając przez siatkę do drugiej osoby

dobry- uczeń odbija 6-7 razy przebijając przez siatkę do drugiej osoby

dostateczny uczeń precyzyjnie odbija 5-4 razy przebijając przez siatkę do drugiej osoby

dopuszczający uczeń kilka razy przebija piłkę bez prawidłowej techniki

niedostateczny uczeń nie wykonuje próby

Gimnastyka- stanie na głowie

celujący- uczeń bezbłędnie, bez pomocy nauczyciela wykonuje stanie na głowie

bardzo dobry – uczeń precyzyjnie wykonuje stanie na głowie przy ścianie

dobry- uczeń z błędami i pomocą nauczyciela wykonuje stanie na głowie

dostateczny uczeń wykonuje stanie na głowie głównie z pomocą nauczyciela

dopuszczający uczeń pomimo prób nie staje na głowie

niedostateczny uczeń nie wykonuje próby

Piramidy gimnastyczne

ocena zależy od zaangażowania i poziomu trudności piramidy gimnastycznej