



Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z **WYCHOWANIA FIZYCZNEGO** dla klasy VI w roku szkolnym 2023/2024

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą.

Ocenę wyższą otrzymuje uczeń, który spełnił także wymagania na oceny niższe.

Na drugim etapie edukacyjnym: klasy IV-VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
- Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- Sprawność motoryczną (kontrolna i oceniana)
- Umiejętności ruchowe
- Wiadomości

Przy ustalaniu ocen śródrocznych i rocznych z wychowania fizycznego przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Postawa i kompetencje społeczne					
Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
-jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, uczeń 1 raz w ciągu półrocza nie uczestniczył w zajęciach (nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim) - charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,	-jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, uczeń nie uczestniczył w 3 zajęciach w ciągu półrocza (nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim) - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,	-jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy - nie uczestniczył w zajęciach 4 razy w ciągu półrocza. (nie wliczając w to nieobecności i niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim) - nie zawsze używa odpowiednich	jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie udziału w lekcjach z różnych powodów, uczeń nie uczestniczy w zajęciach 5 razy w ciągu półrocza (nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)	- często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, -uczeń nie uczestniczył w zajęciach 6 razy w ciągu półrocza - bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela - nie współpracuje z nauczycielami wychowania	-bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, uczeń nie uczestniczy w zajęciach 7 razy i więcej w ciągu półrocza - zachowuje się wulgarnie w stosunku do kolegów, nauczyciela - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

<ul style="list-style-type: none"> - używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela, - bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy lub powiatu, - uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym 	<ul style="list-style-type: none"> - używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela - chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym, - często podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym; 	<ul style="list-style-type: none"> sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela - bierze udział w klasowych zawodach sportowych, - czasami podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym; 	<ul style="list-style-type: none"> - często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela - nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym; 	<ul style="list-style-type: none"> fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym 	<ul style="list-style-type: none"> - nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym
---	--	---	---	---	--

Systematyczny udział i aktywności w trakcie zajęć

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
<ul style="list-style-type: none"> - wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - potrafi prowadzić rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym - potrafi samodzielnie pod względem motorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń, - w sposób bezwzględny stosuje zasady 	<ul style="list-style-type: none"> - w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, - bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej - Potrafi prowadzić rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym - potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, - umie przygotować miejsce ćwiczeń, 	<ul style="list-style-type: none"> - w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, - dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - potrafi pokazywać i demonstrować niektóre umiejętności ruchowe, - potrafi prowadzić rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące z małymi błędami pod względem merytorycznym - z pomocą nauczyciela potrafi przygotować się do 	<ul style="list-style-type: none"> - wykazuje małą aktywność na lekcjach - nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym - nie potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, a przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela, - umie z pomocą nauczyciela lub współwiczającego 	<ul style="list-style-type: none"> - wykazuje małą aktywność na lekcjach - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, - czasami odmawia prowadzenia rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących - z pomocą nauczyciela lub współwiczającego przygotowuje miejsce ćwiczeń, - bardzo często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> - wykazuje bardzo małą aktywność na lekcjach - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchów - odmawia prowadzenia rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących - nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, - nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji

bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, - uczeń wykazuje aktywną postawę, zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych ;	- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, - stara się dbać o stan techniczny urządzeń;	wybranego fragmentu zajęć - umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń ;	przygotować miejsce ćwiczeń, - często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;	wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu współwiczających.;	zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu współwiczających, - nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów;
--	---	--	--	---	---

Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe realizowane w półroczu - samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, której nie uczestniczył - uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, - podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia decyduje o wyniku drużyn szkolnych	- zalicza większość testów i próby sprawnościowych realizowanych w półroczu lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z własnej inicjatywy - uzyskuje postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia ma wpływ na wyniki drużyn szkolnych	- zalicza testy i próby sprawnościowe realizowane w półroczu - wykonuje określone próby sprawności fizycznej z niewielkimi błędami - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył za namową nauczyciela, - uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; -- stopień opanowania umiejętności ruchowych wpływa na wyniki drużyn szkolnych	- zalicza testy i próby sprawnościowe realizowane w półroczu z dużymi błędami technicznymi - wykonuje ćwiczenia nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - wykonuje zadania ruchowe w wolnym tempie - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych	- zalicza wszystkich sprawdziany umiejętności ruchowych - testy sprawnościowe wykonuje z dużymi błędami technicznymi - wykonuje ćwiczenia niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, -- wykonuje zadania ruchowe w wolnym tempie - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej	- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, - nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył - nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego , - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej

Aktywność fizyczna

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
- zalicza większość sprawdzianów umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów	- zalicza większość sprawdzianów umiejętności ruchowych z	- zalicza sprawdziany i umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi	- zalicza sprawdziany umiejętności ruchowych z błędami technicznymi	- nie zalicza sprawdzianów umiejętności ruchowych - wykonuje ćwiczenia niezgodnie z przepisami	- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,

<p>technicznych</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji i umiejętności ruchowe 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; 	<p>niewielkimi błędami technicznymi</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, --wykonuje zadania ruchowe z pojedynczymi błędami - stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć; 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - z błędami potrafi zastosować opanowane umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej; 	<ul style="list-style-type: none"> -wykonuje ćwiczenia niezgodnie z przepisami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności, - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej; 	<p>lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonywać tylko ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności, - wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza; 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - odmawia przystąpienia do sprawdzianów i testów ;
---	---	--	---	--	--

Wiadomości

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
<ul style="list-style-type: none"> - 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 bardzo dużym zakresem wiedzy z edukacji zdrowotnej 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 dużym zakresem wiedzy z edukacji zdrowotnej 	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje z błędami 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 częściowym zakresem wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej 	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - posiada małą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. edukacji zdrowotnej 	<ul style="list-style-type: none"> - posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. edukacji zdrowotnej 	<ul style="list-style-type: none"> - nie udziela odpowiedzi na temat przepisów i zasad sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego - uczeń charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej;

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w ciągu roku szkolnego następujące obszary aktywności ucznia:

I PÓŁROCZE		II PÓŁROCZE	
Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (kontrola)			
<ul style="list-style-type: none"> Indeks Zuchory 		<ul style="list-style-type: none"> Indeks Zuchory 	
Trening zdrowotny (kontrola)			
<ul style="list-style-type: none"> Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera (wykonanie w ciągu jednej minuty 30 przysiadów) 		<ul style="list-style-type: none"> Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera (bieg ciągły przez 12 minut) 	
Sprawność fizyczna (kontrola - ocena)			
<ul style="list-style-type: none"> Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s Skok w dal z miejsca 		<ul style="list-style-type: none"> Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia Zwis na drążku na ugiętych rękach (czas w sekundach) 	
Umiejętności ruchowe (ocena)			
Lekkoatletyka	<ul style="list-style-type: none"> Technika startu wysokiego, bieg na 600(dz) /1000m chł) Start niski- bieg na dystansie 60 m Rzut piłką lekarską 2kg 	<ul style="list-style-type: none"> Technika skoku w dal, pomiar odległości Bieg zwinnościowy (4x10m) Skok wzwyż, pomiar skoku Rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu 	
Gimnastyka	<ul style="list-style-type: none"> Stanie na rękach przy drabince Przerzut bokiem Podpór łukiem leżąc tyłem – „ mostek” 	<ul style="list-style-type: none"> Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego; Ćwiczenia równoważne na ławeczce: marsz do przodu, obrót, wykonanie ćwiczeń równoważnych – „ waga” , „jaskółka” 	
Mini piłka nożna	<ul style="list-style-type: none"> Prowadzenie i przyjęcie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się. 	<ul style="list-style-type: none"> Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą; Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma) 	
Mini koszykówka	<ul style="list-style-type: none"> Podania i chwyt piłki oburącz w ruchu. 	<ul style="list-style-type: none"> Rzut do kosza z dwutaktu z marszu Kozłowanie po kole, rzut do kosza 	
Mini piłka ręczna	<ul style="list-style-type: none"> Chwyt i podania piłki w trójkach. 	<ul style="list-style-type: none"> Rzut na bramkę z biegu; 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Rzut piłki do bramki po trzech krokach 	<ul style="list-style-type: none"> • Podanie jednorącz półgórne w biegu,
Mini piłka siatkowa	<ul style="list-style-type: none"> • Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym 	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrywka górna 4 – 5 m od siatki
Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • Odbicia forhend, bekhend • Zagrywka forhendowa i bekhendowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Gra pojedyncza i podwójna • Znajomość przepisów gry
Unihokej	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę . 	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach. • Strzał na bramkę z różnych pozycji.
Tenis stołowy	<ul style="list-style-type: none"> • Odbicia forhend, bekhend 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej. • Znajomość przepisów gry
Wiadomości(kontrola – ocena)		
<ul style="list-style-type: none"> • Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; • Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; • Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; • Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku • Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; • Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; • Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; • Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; • Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku • Wymienia przyczyny otyłości 		

Zasady obowiązujące na lekcjach wychowania fizycznego

1. Ocena śródroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
2. Ocena śródroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
3. Ocenę za systematyczną dodatkową aktywność ucznia (udokumentowanie tego faktu) nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym (dodaje jedną ocenę celującą) jednakże osiągnięcia na tym polu nie mogą mieć wpływu na ocenę celującą śródroczną lub roczną.

4. Uczeń, który nie przystępuje do sprawdzianu bez uzasadnionego usprawiedliwienia otrzymuje ocenę niedostateczną.
5. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji. Uczniowie niećwiczący pomagają nauczycielowi w organizacji lekcji.
6. Uczeń może zostać zwolniony z zajęć WF długoterminowo (na cały rok lub kilku miesięcy) ze względu na stan zdrowia, a decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły na podstawie zaświadczenia lekarskiego. Zwolnienie z uczestniczenia w zajęciach na basenie wystawia lekarz. Lekarz może wystawić zwolnienie długoterminowe lub krótkoterminowe. Zwolnienie z zajęć na basenie może wystawić także rodzic lub opiekun prawny jako jednorazowe zwolnienie w danym dniu. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność. Ucznia z zajęć wychowania fizycznego może zwolnić rodzic lub opiekun prawny na podstawie jednorazowej pisemnej informacji. Zwolnienia krótkoterminowe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
7. Dziewczęta mogą zgłosić brak udziału w lekcji (niedyspozycja) dwa razy w miesiącu bez żadnych konsekwencji.
8. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni i miejscu zajęć, odpowiadają uczniowie.