

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI

<b>OBSZAR 1: POSTAWA UCZNIĄ (ZAANGAŻOWANIE)</b>	
<b>SKALA OCEN</b>	<b>KRYTERIA OCENY</b>
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zawsze jest przygotowany do zajęć (odpowiedni i kompletny strój sportowy, dopuszcza się 1 losowy brak stroju w semestrze).</li> <li>✓ Jest zaangażowany podczas każdej lekcji WF (jako ćwiczący oraz niećwiczący).</li> <li>✓ Regularnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach WF (wszystkie nieobecności usprawiedliwione; min 80% frekwencja; nie dotyczy zwolnień lekarskich).</li> <li>✓ Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej.</li> <li>✓ Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.</li> <li>✓ Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>✓ Okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły.</li> <li>✓ Działa na rzecz szkolnej lub środowiskowej Kultury Fizycznej.</li> <li>✓ Chętnie współpracuje z nauczycielem, sumiennie wykonuje powierzone zadania.</li> <li>✓ Prezentuje postawę Fair-Play, można go nazwać wzorem dla innych uczniów.</li> <li>✓ Chętnie pomaga mniej sprawnym fizycznie.</li> </ul>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zazwyczaj jest przygotowany do zajęć WF(dopuszcza się dwukrotny brak stroju w semestrze).</li> <li>✓ Systematycznie uczęszcza na zajęcia(wszystkie nieobecności usprawiedliwione).</li> <li>✓ Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej.</li> <li>✓ Aktywnie i z zaangażowaniem uczestniczy w lekcjach WF.</li> <li>✓ Okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły.</li> <li>✓ Zawsze przestrzega zasad Fair-Play na boisku i poza nim.</li> <li>✓ Sporadycznie podejmuje aktywność fizyczną w czasie wolnym.</li> <li>✓ Współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej Kultury Fizycznej.</li> <li>✓ Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.</li> <li>✓ Pomaga mniej sprawnym fizycznie</li> </ul>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Często jest przygotowany do zajęć WF(dopuszcza się czterokrotny brak stroju w semestrze).</li> <li>✓ Nie zawsze aktywnie i z zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach.</li> <li>✓ Nie uczęszcza systematycznie na zajęcia WF.</li> <li>✓ Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej.</li> <li>✓ Bardzo rzadko podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.</li> <li>✓ Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.</li> <li>✓ Zazwyczaj okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły.</li> <li>✓ Stara się pomagać mniej sprawnym fizycznie.</li> </ul>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Często jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>✓ Nie wykazuje aktywności na zajęciach.</li> <li>✓ Dość często jest nieobecny na zajęciach WF.</li> <li>✓ Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej.</li> <li>✓ Nie współpracuje z nauczycielem WF.</li> <li>✓ Powierzone zadania wykonuje niedbale.</li> <li>✓ Nie zawsze okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pomaga mniej sprawnym fizycznie na miarę swoich możliwości</li> </ul>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji.</li> <li>✓ Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej.</li> <li>✓ Opuszcza bardzo dużo zajęć WF.</li> <li>✓ Bardzo często przejawia brak szacunku nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły.</li> <li>✓ Nie współpracuje z nauczycielem WF, a powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie.</li> <li>✓ Ma lekceważący stosunek do tego co robi.</li> <li>✓ Nie chce pomagać innym.</li> </ul>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji.</li> <li>✓ Charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej.</li> <li>✓ Jego stosunek do przedmiotu jest bardzo lekceważący, a postępowanie na lekcji nieodpowiednie, utrudniające sprawnie i bezpieczne prowadzenie zajęć.</li> <li>✓ Nie współpracuje z nauczycielem i nie wykonuje żadnych zadań.</li> <li>✓ Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.</li> </ul>
<b>OBSZAR 2: UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE</b>	
<b>SKALA OCEN</b>	<b>KRYTERIA OCENY</b>
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bezbłędnie wykonuje oraz stosuje w trakcie gry: <ul style="list-style-type: none"> <li>- kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,</li> <li>- podaje piłkę oburącz w ruchu,</li> <li>- rzuca piłkę do kosza z biegu i po kozłowaniu,</li> <li>- rzuca piłkę do bramki w ruchu,</li> <li>- strzela piłką do bramki w ruchu,</li> <li>- odbija oburącz piłkę sposobem dolnym,</li> <li>- zagrywkę ze zmniejszonej odległości,</li> <li>- rzut i chwyt ringo.</li> </ul> </li> <li>✓ Prawidłowo technicznie wykonuje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrót w przód z marszu,</li> <li>- skok w dal z rozbiegu,</li> <li>- technikę startu niskiego,</li> <li>- rzut małą piłką z rozbiegu,</li> <li>- skok przez przyrząd z asekuracją.</li> </ul> </li> <li>✓ Bardzo dobrze wykonuje prosty układ tańca.</li> <li>✓ Podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</li> <li>✓ Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.</li> <li>✓ Przeprowadza prawidłowo przygotowany przez siebie fragment rozgrzewki.</li> </ul>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wykonuje z niewielkimi błędami technicznymi oraz stosuje w grze: <ul style="list-style-type: none"> <li>- kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,</li> <li>- podaje piłkę oburącz w ruchu,</li> <li>- rzuca piłkę do kosza z biegu i po kozłowaniu,</li> <li>- rzuca piłkę do bramki w ruchu,</li> <li>- strzela piłką do bramki w ruchu,</li> <li>- odbija oburącz piłkę sposobem dolnym,</li> <li>- zagrywkę ze zmniejszonej odległości,</li> <li>- rzut i chwyt ringo.</li> </ul> </li> <li>✓ Wykonuje z niewielkimi błędami technicznymi:</li> </ul>





	<ul style="list-style-type: none"><li>- przewrót w przód z marszu,</li><li>- skok w dal z rozbiegu,</li><li>- technikę startu niskiego,</li><li>- rzut małą piłką z rozbiegu,</li><li>- skok przez przyrząd z asekuracją.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Dobrze wykonuje prosty układ tańca.</li><li>✓ Podczas mini gier prezentuje wyższy poziom techniczny swoich umiejętności.</li><li>✓ Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.</li><li>✓ Przeprowadza fragment rozgrzewki prawidłowo.</li></ul>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Wykonuje w miarę swoich możliwości oraz stosuje w grze:<ul style="list-style-type: none"><li>- kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,</li><li>- podaje piłkę oburącz w ruchu,</li><li>- rzuca piłkę do kosza z biegu i po kozłowaniu,</li><li>- rzuca piłkę do bramki w ruchu,</li><li>- strzela piłką do bramki w ruchu,</li><li>- odbija oburącz piłkę sposobem dolnym,</li><li>- zagrywkę ze zmniejszonej odległości,</li><li>- rzut i chwyt ringo.</li></ul></li><li>✓ Stara się wykonać:<ul style="list-style-type: none"><li>- przewrót w przód z marszu,</li><li>- skok w dal z rozbiegu,</li><li>- technikę startu niskiego,</li><li>- rzut małą piłką z rozbiegu,</li><li>- skok przez przyrząd z asekuracją.</li></ul></li><li>✓ Podczas mini gier stosuje umiejętności na miarę swoich możliwości.</li><li>✓ Poprawnie wykonuje prosty układ tańca.</li><li>✓ Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.</li><li>✓ Przeprowadza fragment rozgrzewki na miarę swoich możliwości.</li></ul>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Z dużymi błędami technicznymi i taktycznymi wykonuje:<ul style="list-style-type: none"><li>- kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,</li><li>- podaje piłkę oburącz w ruchu,</li><li>- rzuca piłkę do kosza z biegu i po kozłowaniu,</li><li>- rzuca piłkę do bramki w ruchu,</li><li>- strzela piłką do bramki w ruchu,</li><li>- odbija oburącz piłkę sposobem dolnym,</li><li>- zagrywkę ze zmniejszonej odległości,</li><li>- rzut i chwyt ringo.</li></ul></li><li>✓ Nie stara się wykonać:<ul style="list-style-type: none"><li>- przewrót w przód z marszu,</li><li>- skok w dal z rozbiegu,</li><li>- technikę startu niskiego,</li><li>- rzut małą piłką z rozbiegu,</li><li>- skok przez przyrząd z asekuracją.</li></ul></li><li>✓ Rzadko stosuje poznane umiejętności w mini grach.</li><li>✓ Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.</li><li>✓ Niestarannie wykonuje prosty układ tańca.</li><li>✓ Nie przeprowadza rozgrzewki.</li></ul>





Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nie podejmuje prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</li><li>✓ Wykonuje ćwiczenia z rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi.</li><li>✓ Nie zależy mu na opanowaniu nowych technik.</li><li>✓ Ćwiczenia wykonuje niechętnie.</li></ul>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach. Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń i swoim zachowaniem pokazuje, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</li><li>✓ Lekceważy wszelkie próby zachęcenia do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</li></ul>
<b>OBSZAR 3: WIADOMOŚCI</b>	
<b>SKALA OCEN</b>	<b>KRYTERIUM OCENY</b>
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Zna podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.</li><li>✓ Wskazuje mięśnie posturalne.</li><li>✓ Wymienia aktywności fizyczne zalecane do jego wieku.</li><li>✓ Zna zasady rozgrzewki.</li><li>✓ Zna postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li><li>✓ Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</li><li>✓ Zna zasady aktywnego wypoczynku</li><li>✓ Zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem oraz niską temperaturą.</li><li>✓ Bezbłędnie wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego.</li></ul>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Zna podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.</li><li>✓ Wskazuje większość mięśni posturalnych.</li><li>✓ Omawia zasady rozgrzewki.</li><li>✓ Zna postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li><li>✓ Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</li><li>✓ Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania w górach i nad morzem.</li><li>✓ Zna ogólne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem oraz niską temperaturą.</li><li>✓ Omawia swoimi słowami zasady aktywnego wypoczynku.</li><li>✓ Wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego.</li></ul>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Wskazuje część mięśni posturalnych.</li><li>✓ Zna część przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.</li><li>✓ Omawia własnymi słowami zasady rozgrzewki.</li><li>✓ Zna ogólne zasady bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania w górach i nad morzem.</li><li>✓ Omawia ogólne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.</li><li>✓ Omawia swoimi słowami zasady aktywnego wypoczynku.</li><li>✓ Wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego.</li></ul>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nie wskazuje mięśni posturalnych.</li><li>✓ Zna pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.</li><li>✓ Nie zna zasad rozgrzewki.</li><li>✓ Zna postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li><li>✓ Zna część zasad bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania w górach i nad morzem.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nie potrafi opowiedzieć o sposobach ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.</li> <li>✓ Myli zasady aktywnego wypoczynku.</li> <li>✓ Wymienia część zasad korzystania ze sprzętu sportowego.</li> </ul>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nie udziela odpowiedzi na pytania dotyczące mięśni posturalnych.</li> <li>✓ Nie zna przepisów mini gier zespołowych.</li> <li>✓ Nie chce przyswajać żadnych nowych wiadomości.</li> <li>✓ Nie zna zasad bezpieczeństwa.</li> <li>✓ Odmawia udzielenia odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.</li> <li>✓ Nie wymienia żadnych zasad korzystania ze sprzętu sportowego.</li> </ul>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nie przyswaja wiadomości przekazywanych na zajęciach.</li> <li>✓ Odmawia udzielenia odpowiedzi na zadawane mu pytania.</li> <li>✓ Nie wyraża chęci podjęcia rozmowy na omawiany temat.</li> <li>✓ Lekceważy zasady bezpieczeństwa.</li> </ul>
<b>OBSZAR 4: POSTAWA UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH</b>	
<b>SKALA OCEN</b>	<b>KRYTERIUM OCENY</b>
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uczeń odznacza się wysokim zaangażowaniem podczas zajęć.</li> <li>✓ Nigdy nie stosuje przemocy oraz nie używa wulgaryzmów.</li> <li>✓ Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>✓ Przestrzega wszystkich regulaminów i zasad.</li> <li>✓ Jest wzorowym kolegą, zawodnikiem, kibicem, oraz sędzią.</li> <li>✓ Obdarza szacunkiem rywali, przestrzega zasad gry sportowej, podporządkowuje się decyzją sędziego, odpowiednio zachowuje się w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę.</li> <li>✓ Rozwiązuje problemy w sposób kreatywny.</li> <li>✓ Potrafi doskonale współpracować w grupie, szanując poglądy oraz wysiłki innych. Cechuje go asertywność i empatia.</li> </ul>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uczeń odznacza się wysokim zaangażowaniem podczas zajęć.</li> <li>✓ Nigdy nie stosuje przemocy oraz nie używa wulgaryzmów.</li> <li>✓ Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>✓ Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>✓ Jest bardzo dobrym kolegą, zawodnikiem, kibicem oraz sędzią.</li> <li>✓ Stara się obdarzać szacunkiem rywali, przestrzegać zasad gry sportowej, podporządkowuje się decyzji sędziego, odpowiednio zachowuje się w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę.</li> <li>✓ Rozwiązuje problemy w sposób kreatywny.</li> <li>✓ Potrafi współpracować w grupie, szanując poglądy oraz wysiłki innych. Cechuje go asertywność i empatia.</li> </ul>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uczeń odznacza się dużym zaangażowaniem podczas zajęć.</li> <li>✓ Nigdy nie stosuje przemocy oraz nie używa wulgaryzmów.</li> <li>✓ Zazwyczaj dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>✓ Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>✓ Stara się być dobrym kolegą, zawodnikiem, kibicem oraz sędzią.</li> <li>✓ Nie zawsze obdarza szacunkiem rywali, przestrzega zasad gry sportowej, podporządkowuje się decyzją sędziego, odpowiednio zachowuje się w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę.</li> <li>✓ Stara się rozwiązywać problemy w sposób kreatywny.</li> <li>✓ Stara się współpracować w grupie, szanując poglądy oraz wysiłki innych. Pracuje nad okazywaniem asertywności i empatii.</li> </ul>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uczeń odznacza się przeciętnym zaangażowaniem podczas zajęć.</li> <li>✓ Zdarza mu się reagować agresywnie w stosunku do innych.</li> <li>✓ Czasami wyraża się w sposób wulgarny.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zapomina o zapewnieniu bezpieczeństwa innym.</li> <li>✓ Nie pamięta o przestrzeganiu zasad i regulaminów.</li> <li>✓ Jego postawa jako zawodnika, kibica i sędziego wymaga poprawy.</li> <li>✓ Często nie szanuje rywali, nie przestrzega zasad gry sportowej, nie podporządkowuje się decyzją sędziego, nie zachowuje się odpowiednio w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę.</li> <li>✓ Nie potrafi rozwiązywać problemów w sposób kreatywny.</li> <li>✓ Nie dąży do współpracy w grupie, szanowania poglądów oraz wysiłków innych. Nie przejawia asertywności i empatii w stosunku do innych.</li> </ul>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uczeń odznacza się niskim zaangażowaniem podczas zajęć.</li> <li>✓ Często stosuje przemoc oraz często używa wulgaryzmów.</li> <li>✓ Nie zwraca uwagi na bezpieczeństwo innych.</li> <li>✓ Nie potrafi kulturalnie kibicować, sędziować oraz uczestniczyć w rywalizacji sportowej.</li> <li>✓ Nie przestrzega ustalonych zasad oraz regulaminów.</li> <li>✓ Zazwyczaj nie szanuje rywali, nie przestrzega zasad gry sportowej, nie podporządkowuje się decyzją sędziego, nie zachowuje się odpowiednio w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę.</li> <li>✓ Częściej stwarza problemy niż je rozwiązuje.</li> <li>✓ Nie okazuje empatii oraz asertywności, nie chce współpracować w grupie, nie szanuje poglądów oraz wysiłków innych.</li> </ul>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uczeń odznacza się brakiem zaangażowaniem podczas zajęć.</li> <li>✓ Używany przez niego język jest bardzo wulgarny.</li> <li>✓ Jest agresywny i wrogo nastawiony do innych.</li> <li>✓ Często stanowi zagrożenie dla innych.</li> <li>✓ Jego postawa wpływa na dezorganizację zajęć.</li> </ul>

Opracowała: Joanna Kucera-Żurawska

