

# Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klasy VI z wychowania fizycznego

## II SEMESTR

W związku ze specyfiką przedmiotu WF wymagania w I i II semestrze nie ulegają zmianie.

Klasa VI		
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1.W zakresie wiedzy uczniów:	2.W zakresie umiejętności uczniów:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> <li>2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</li> <li>3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</li> <li>2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;</li> <li>3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;</li> </ol>	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;</li> <li>2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;</li> <li>3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;</li> <li>4. wymienia i używa prawidłowej terminologii</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje test Coopera;</li> <li>2. wykonuje startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów;</li> <li>3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;</li> <li>4. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;</li> <li>5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> <li>10. motywuje innych do udziału</li> </ol>

<p>dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.</p>	<p>6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;  7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;  8. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;  9. wykonuje skok w dal z miejsca;  10. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;  11. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;  12. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;  13. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe;;  14. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.</p>	<p>w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p>
<p><b>2. Aktywność fizyczna</b></p>		
<p>Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej</p>		
<p><b>1.W zakresie wiedzy uczeń:</b></p>	<p><b>2.W zakresie umiejętności uczeń:</b></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</li> <li>2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</li> <li>4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);</li> <li>5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</li> <li>6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</li> <li>2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</li> <li>3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> <li>5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych</li> </ol>	

		<p>z przyborem lub bez przyboru;</p> <p>8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</p> <p>9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</p> <p>10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</p> <p>11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</p> <p>13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</p> <p>14) przeprowadza fragment rozgrzewki;</p>
<b>Cele szczegółowe - treści do realizacji</b>		
<b>W zakresie wiadomości uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>	<b>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:</b>
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;</p> <p>2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;</p> <p>3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych;</p> <p>4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku;</p> <p>5. wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady;</p> <p>6. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;</p> <p>7. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie;</p> <p>8. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;</p> <p>9. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.</p>	<p><b>LEKKOATLETYKA</b></p> <p>1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;</p> <p>2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;</p> <p>3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;</p> <p>4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową;</p> <p>5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;</p> <p>6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;</p> <p>7. organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne, z pomocą nauczyciela.</p> <p><b>MINIGRY ZESPOŁOWE</b></p> <p><b>Minikoszykówka</b></p> <p>1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;</p> <p>2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;</p> <p>3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa</p>	<p>1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</p> <p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię .</p>

	<p>i kierunku biegu;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;</li><li>5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;</li><li>6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...;</li><li>7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;</li><li>8. wykonuje obronę „każdy swego”;</li><li>9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;</li><li>10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</li></ol> <p><b>Minipiłka ręczna</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;</li><li>2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;</li><li>3. wykonuje rzut karny do bramki;</li><li>4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;</li><li>5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;</li><li>6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;</li><li>7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;</li><li>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;</li><li>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</li></ol> <p><b>Minipiłka siatkowa</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;</li><li>2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach;</li><li>3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wyskoku;</li><li>4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;</li></ol>	
--	---	--

	<ol style="list-style-type: none"><li>5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;</li><li>6. wykonuje atak piłki po prostej;</li><li>7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;</li><li>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;</li><li>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</li></ol> <p><b>Minipiłka nożna</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;</li><li>2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;</li><li>3. wykonuje podanie piłki do partnera;</li><li>4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;</li><li>5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;</li><li>6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;</li><li>7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;</li><li>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;</li><li>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.</li></ol> <p><b>GIMNASTYKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. wykonuje przewrót w przód z marszu;</li><li>2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;</li><li>3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;</li><li>4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;</li><li>5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;</li></ol>	
--	--	--

6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;
7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;
8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;
9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;
10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;
11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;
12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.

#### **GRY REKREACYJNE**

##### **Ringo**

1. przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka;
2. wykonuje chwyt kółka jednorącz;
3. wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowy i oszczepowy w parach;
4. wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym.
5. wykonuje atak indywidualny;
6. stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej w ringo;

##### **Kwadrant**

1. porusza się po boisku w różnych kierunkach;
2. wykonuje rzut piłki tenisowej jednorącz, półgórny;
3. wykonuje chwyt piłki jednorącz tzw. „kampa”;
4. wykonuje odbicie piłki palantem;
5. stosuje przepisy w grze w kwadrant;

##### **Unihokej**

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku;
2. wykonuje starty i zatrzymania;
3. wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu (dolne, górne, sytuacyjne);

4. wykonuje strzał: w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny;
5. wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu, z dryblingiem;
7. stosuje przepisy w grze w unihokej;

#### **Badminton**

1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки;
2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;
3. wykonuje odbiór serwu;
4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;
5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;
6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;

#### **Tenis stołowy**

1. porusza się z rakiетką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;
2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu;
3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;
4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);
5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;

#### **Frisbee**

1. wykonuje podstawowe rzuty dyskiem: backhand, forhend, hammer- overhead;
2. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku i podanie dowolnym sposobem;
3. organizuje w grupie rówieśników uproszczoną grę w frisbee.

#### **TANIEC**

1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;

	<p>2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;</p> <p>3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;</p> <p>4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);</p> <p>5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.</p>	
<b>3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
<b>1.W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>2.W zakresie umiejętności uczeń:</b>	
<p>1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</p> <p>2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;</p>	<p>1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</p> <p>2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</p> <p>3) wykonuje elementy samoobrony(np. zasłona, unik, pad);</p>	
<b>Cele szczegółowe - treści do realizacji</b>		
<b>W zakresie wiadomości uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>	<b>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:</b>
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych;</p> <p>2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych;</p> <p>3. wyjaśnia co to jest falstart;</p> <p>4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą;</p> <p>5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu;</p> <p>6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.</p>	<p>1. wykonujesamoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych;</p> <p>2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku;</p> <p>3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku;</p> <p>4. prezentuje elementy samoobrony – zasłone, unik, pad;</p> <p>5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;</p> <p>6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;</p> <p>7. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.</p>



	<p>w dal, biegach sztafetowych;</p> <p>8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;</p> <p>9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;</p> <p>10. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.</p>	
<b>4. Edukacja zdrowotna</b>		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
<b>1.W zakresie wiedzy uczniów:</b>	<b>2.W zakresie umiejętności uczniów:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;</li> <li>2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</li> <li>3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</li> <li>4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> <li>5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</li> <li>2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</li> <li>3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;</li> </ol>	
<b>Cele szczegółowe - treści do realizacji</b>		
<b>W zakresie wiadomości uczniów:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczniów:</b>	<b>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:</b>
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. definiuje pojęcie zdrowia;</li> <li>2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia;</li> <li>3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</li> <li>4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia;</li> <li>5. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;</li> <li>2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe;</li> <li>3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi;</li> <li>4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;</li> <li>5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;</li> <li>6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</li> <li>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> <li>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</li> </ol>

## Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego

### OCENA CELUJĄCA

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb,
- posiada wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza stawiane wymagania,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną,
- uczęszcza na zajęcia SKS lub klubu sportowego,
- osiąga sukcesy w zawodach sportowych lub posiada inne osiągnięcia;

### OCENA BARDZO DOBRA

- uczeń całkowicie opanował materiał podstawy programowej,
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
- uczestniczy w zajęciach SKS, nie jest to jednak działalność systematyczna

## OCENA DOBRA

- uczeń opanował materiał podstawy programowej,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo , lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi,
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie opuszcza lekcji wychowania fizycznego, wykazuje stałe i dość dobre postępy w zakresie usprawniania się,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,

## OCENA DOSTATECZNA

- uczeń opanował materiał podstawy programowej na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z wyraźnymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu wychowania fizycznego są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- przejawia braki w postawie i stosunku do wychowania fizycznego

## OCENA DOPUSZCZAJĄCA

- uczeń nie opanował podstawy programowej w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- nie jest pilny; brak widocznych postępów w jego usprawnianiu,
- wykazuje niechętny stosunek do zajęć wychowania fizycznego, opuszcza lekcje

### OCENA NIEDOSTATECZNA

- uczeń nie opanował wymagań zawartych w podstawie programowej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia , w dodatku z rażącymi błędami,
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego, nie nosi zmiennego stroju sportowego.

mgr Agnieszka Biegaj, mgr Barbara Siwek, mgr Janina Wilde