

| Obszar oceny | Kryteria | | Wymiar godzinowy | OCENA | | | | | |
|---------------------|---|---|--|--|----------------------|------------|------------------|---------------------------------------|---------------------|
| | | | | 6 celująca | 5 bardzo dobra | 4 dobra | 3 Dostateczna | 2 Dopuszczająca | 1 niedostateczna |
| Systematyczność | Maksymalna liczba opuszczonych lekcji bez usprawiedliwienia (NB) | Suma w miesiącu NB + SP + NC + BS | 10 godzin/tyg. - ocena raz na miesiąc | 0 | 1-4 | 5-8 | 9-14 | 15-20 | 21 ≤ |
| | Maksymalna liczba spóźnień (SP) | | | | | | | | |
| | Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (NC+ BS) | | 4 godziny/tyg. - ocena raz na miesiąc | 0 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9 ≤ |
| | Zwolnienia lekarskie (L) – powyżej 1 tyg. uczeń nie może otrzymać oceny celującej, a powyżej 2 tyg. – uczeń nie jest oceniany z tego obszaru w miesiącu. | | | Przedłożenie przez ucznia zwolnień od rodziców (R) z więcej niż 1 godziny wychowania fizycznego w miesiącu uniemożliwia mu otrzymanie oceny celującej, a z więcej niż 4 godzin – oceny bardzo dobrej z tego obszaru. | | | | | |
| | Do uzyskania końcoworocznej oceny celującej z przedmiotu wymagane jest zdobycie co najmniej ośmiu miesięcznych ocen z obszaru systematyczności w danym roku szkolnym. | | | | | | | | |
| Aktywność | Poprzez aktywność rozumiemy zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i aktywne uczestnictwo w grach i zabawach, pozytywny stosunek do przedmiotu, przestrzeganie zasad fair play, wysiłek i chęć do podnoszenia swojej sprawności fizycznej. | | | | | | | Ocena raz na miesiąc | |
| Umiejętności | Ruchowe | | | Ocena techniki indywidualnej z zakresu gier zespołowych, techniki wykonywania elementów gimnastycznych, tanecznych, testów sprawnościowych. | | | | Średnia z uzyskanych ocen w semestrze | |
| | Inne | | | Umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. | | | | | |
| Wiadomości | W tym obszarze uczeń oceniany jest za znajomość przepisów gier zespołowych, bieżących informacji ze świata sportu, zasad profilaktyki zdrowotnej, zasad bezpieczeństwa i higieny w aktywności fizycznej. | | | | | | | Średnia z uzyskanych ocen w semestrze | |
| Aktywność dodatkowa | Sport | Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w szkolnych zawodach sportowych (SZS) oraz we współzawodnictwie organizowanym przez kluby i stowarzyszenia sportowe. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe. | | | | | | | |
| | Rekreacja | Przez aktywność dodatkową, w obszarze rekreacja, należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony www, itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami: 5 lub 6. | | | | | | | |

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 6

Wymagania na ocenę **celującą**:

Uczeń opanował na ocenę bardzo dobrą, bądź celującą wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je płynnie, rytmicznie, zgodnie z podanymi przez nauczyciela kryteriami sukcesu, potrafi zastosować je w trakcie gry.

Uczeń uzyskuje znaczącą poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.

Uczeń posiada wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem. Potrafi zastosować ją w praktyce.

Uczeń wziął udział w co najmniej jednych zawodach sportowych na szczeblu powiatu, strefy, województwa lub brał udział w co najmniej jednej pozaszkolnej imprezie rekreacyjno –

sportowych, co umożliwiłoby ocenę celującą. Ponadto angażuje się w szkolnych imprezach rekreacyjno – sportowych jako zawodnik lub pomocnik organizatora.

Uczeń prezentuje wzorową postawę wobec przedmiotu, sumiennie wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia, z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia.

Uczeń uczestniczy w każdej lekcji wychowania fizycznego (wyjątek choroba).

Wymagania na ocenę **bardzo dobrą**:

Uczeń opanował na ocenę bardzo dobrą, bądź dobrą wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je płynnie, rytmicznie, zgodnie z podanymi przez nauczyciela kryteriami sukcesu.

Uczeń uzyskuje poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.

Uczeń posiada wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.

Uczeń brał udział w co najmniej jednych zawodach sportowych lub szkolnej imprezie rekreacyjno – sportowej jako zawodnik czy pomocnik organizatora.

Uczeń prezentuje bardzo dobrą postawę wobec przedmiotu, sumiennie wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia, z zaangażowaniem uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia.

Uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Maksymalnie dwa razy w semestrze jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **dobrą**:

Uczeń opanował na ocenę dobrą, bądź dostateczną wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je poprawnie, nieznacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.

Uczeń nie uzyskuje poprawy, ani nie pogarsza poziomu swojej sprawności i wydolności fizycznej

Uczeń dobrze opanował wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.

Uczeń prezentuje dobrą postawę wobec przedmiotu, wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia nauczyciela, uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.

Uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Częściej niż dwa razy w semestrze jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **dostateczną**:

Uczeń opanował na ocenę dostateczną większość umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, wykonuje je znacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.

Uczeń nieznacznie pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.

Uczeń słabo opanował wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.

Uczeń nie angażuje się na rzecz sportu szkolnego i rekreacji, uczestniczy tylko w lekcjach wychowania fizycznego.

Uczeń prezentuje dostateczną postawę wobec przedmiotu, z małym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i polecenia nauczyciela, biernie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.

Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Często jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **dopuszczającą**:

Uczeń nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki.

Uczeń pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.

Uczeń nie opanował większości wiedzy (dotyczącej funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganej zgodnie z programem.

Uczeń nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.

Uczeń prezentuje nieodpowiednią postawę wobec przedmiotu, nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń i poleceń nauczyciela, rzadko uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.

Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji. Rzadko ćwiczy w stroju i obuwiu sportowym.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki, nie przystępuje do sprawdzianów.

znaczaco pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.

nie opanował wiedzy (dotyczącej funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganej zgodnie z programem.

nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.

prezentuje naganną postawę wobec przedmiotu, nie wykonuje ćwiczeń i poleceń nauczyciela, nie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.

rzadko uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, nie posiada stroju i obuwia sportowego.

WYMAGANIA EDUKACYJNE ZGODNIE Z PROGRAMEM NAUCZANIA DLA KLASY 6:

Blok tematyczny: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Umiejętność diagnozowania swojej wydolności i sprawności fizycznej

Uczeń przeprowadza próby, ocenia i interpretuje swoje zdolności motoryczne oraz wydolność organizmu, wykorzystując do tego wystandaryzowane i poznane próby;

Uczeń wykorzystuje zasoby internetowe i elektroniczne do oceny swojej sprawności fizycznej;

Uczeń dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;

Uczeń ocenia własny rozwój fizyczny wykorzystując do tego siatki centylowe;

Uczeń wykorzystuje zasoby elektroniczne i internetowe (np. aplikacje, kalkulatory) do oceny swojego rozwoju fizycznego.

Sprawność kondycyjna i koordynacyjna

Uczeń demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; Uczeń demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;

Uczeń wykorzystuje nowoczesne technologie informatyczne do kształtowania sprawności koordynacyjnej i kondycyjnej oraz funkcjonalnej;

Uczeń zna przyczyny i skutki otyłości, odchudzania się, nieuzasadnionego używania sterydów.

Sprawność funkcjonalna

Uczeń w miarę możliwości wykonuje ćwiczenia i czynności dnia codziennego zgodnie z poznanymi wzorcami ruchowymi;

Uczeń motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej;

Uczeń wykazuje umiejętność samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

Uczeń identyfikuje swoje mocne i słabe strony, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość stron, nad którymi trzeba popracować;

Uczeń demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.

Blok tematyczny: Aktywność fizyczna

Umiejętności sportowe

Uczeń stosuje przepisy w poszczególnych konkurencjach, dyscyplinach sportowych oraz stosuje zasady poznanych zabaw i gier rekreacyjnych;

Uczeń podporządkowuje się przepisom i regułom w trakcie rywalizacji sportowej;

Uczeń uczestniczy w różnego rodzaju zawodach, grach szkolnych, uproszczonych i właściwych;

Uczeń uczestniczy w rozgrywkach międzyklasowych i/lub pozaszkolnych z wybranych gier zespołowych (sportowych i/lub rekreacyjnych);

Uczeń uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;

Uczeń organizuje zabawy i gry lekkoatletyczne, rekreacyjne oraz gry zespołowe, możliwe do wykorzystania po zajęciach lekcyjnych;

Uczeń poznał wybrane formy aktywności fizycznej innych kultur spoza Europy; Uczeń wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;

Uczeń wykorzystuje nowoczesne technologie do diagnozy i oceny własnej, dziennej aktywności ruchowej;

Uczeń przejawia kulturę uczestnictwa podczas zajęć ruchowych, na meczach i na zawodach sportowych;

Uczeń stosuje zasady kulturalnego kibicowania;

Uczeń przestrzega zasad fair play i uczciwej rywalizacji.

Umiejętności z koszykówki

Uczeń stosuje w grze elementy techniczne: chwyt i podania piłki oburącz i jednorącz ruchu, rzuty piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), kozłowanie piłki prawą, lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku;

Uczeń wykonuje zwody piłką (przed podaniem, przed rzutem), ciałem, oczami; Uczeń stosuje w grze elementy taktyczne: taktykę obrony, taktykę ataku;

Uczeń organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w koszykówce;

Uczeń pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;

Uczeń pełni rolę sędziego, sędziego – pomocnika; Uczeń zachowuje zasadę fair play.

Umiejętności z siatkówki

Uczeń stosuje w grze elementy techniczne: wystawienie piłki, zabicie i odbiór piłki, zagrywkę piłki sposobem górnym i/lub dolnym;

Uczeń stosuje w grze elementy taktyczne: ustawienie się na boisku w ataku i w obronie, rozegranie piłki „na trzy” oraz „na dwa”;

Uczeń współpracuje w układach kilkuosobowych w celu skutecznej realizacji zadania; Uczeń organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w siatkówce;

Uczeń pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;

Uczeń pełni rolę sędziego, sędziego – pomocnika; Uczeń zachowuje zasadę fair play.

Umiejętności z piłki ręcznej

Uczeń stosuje w grze elementy techniczne: chwyt i podania piłki jednorącz w ruchu, kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku kozłowania, podania piłki w ruchu po chwycie i kozłowaniu, rzuty piłki do bramki;

Uczeń wykonuje zwody piłką (przed podaniem, przed rzutem), ciałem;

Uczeń stosuje w grze elementy taktyczne: taktykę obrony „każdy swego”, taktykę obrony strefowej, taktykę szybkiego ataku, współpracę dwóch i trzech atakujących;

Uczeń wykonuje prowadzenie piłki w układach dwójkowych i trójkowych zakończonych rzutem do bramki;

Uczeń organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w piłce ręcznej;

Uczeń pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;

Uczeń pełni rolę sędziego, sędziego – pomocnika; Uczeń zachowuje zasadę fair play.

Umiejętności z piłki nożnej

Uczeń stosuje w grze elementy techniczne: przyjęcia i podania piłki nogą prawą i lewą, uderzenia piłki nogą prawą i lewą z biegu, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, uderzenia na bramkę – wykończenie akcji;

Uczeń stosuje w grze elementy taktyczne: poprawne ustawianie się do bramki, do piłki, wychodzenie na wolną pozycję, odbiór piłki, przyjmowanie właściwej pozycji wyjściowej w obronie, w ataku, gra ciałem – blokowanie piłki;

Uczeń potrafi poprawnie ustawić się do bramki, do piłki;

Uczeń wykonuje prowadzenie piłki w układach dwójkowych i trójkowych zakończone strzałem do bramki;

Uczeń organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w piłce nożnej;

Uczeń pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;

Uczeń pełni rolę sędziego, sędziego – pomocnika; Uczeń zachowuje zasadę fair play.

Umiejętności lekkoatletyczne

Uczeń pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; Uczeń wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;

Uczeń potrafi wykonać skok w dal z rozbiegu po odbiciu ze strefy lub z belki;

Uczeń potrafi wykonywać skoki przez przeszkody w tym również podczas pokonywania trasy biegu terenowego;

Uczeń wskazuje możliwość wykorzystania i/lub wykorzystuje nowoczesne technologie do diagnozy i oceny sprawności lekkoatletycznej ;

Uczeń zna i stosuje sposoby redukowania stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.

Umiejętności gimnastyczne

Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące wolne, z przyborem, ze współwiczającym w różnych pozycjach, niskich i wysokich, w miejscu, w marszu i w biegu, również z wykorzystaniem nowoczesnych technologii i zasobów internetowych;

Uczeń wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne z przyborem lub bez, z asekuracją lub samoochroną: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem różnymi sposobami, w prawo lub w lewo;

Uczeń przygotowuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny i/lub z podkładem muzycznym oraz z zastosowaniem wybranych elementów gimnastycznych (przewrotów w przód, w tył, przrzutów bokiem);

Uczeń zna wymogi higieniczne wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

Umiejętności taneczne

Uczeń rozwija poczucie rytmu i estetyki ruchu w czasie zabaw i ćwiczeń przy muzyce; Uczeń dobiera ćwiczenia gimnastyczne do rytmu muzyki, tworząc program

usprawniający;

Uczeń wykorzystuje do ćwiczeń rytmicznych nowoczesne technologie informatyczne i zasoby internetowe;

Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze, lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej.

Umiejętności z tenisa stołowego

Uczeń organizuje i/lub uczestniczy w grach turniejowych;

Uczeń organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w tenisie stołowym;

Uczeń pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;

Uczeń pełni rolę sędziego, sędziego – pomocnika; Uczeń zachowuje zasadę fair play.

Blok tematyczny: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Poczucie bezpieczeństwa

Uczeń stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania zadań ruchowych; Uczeń organizuje bezpieczne miejsce ćwiczeń, zabawy, gry;

Uczeń stosuje zasady bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach różnego typu; Uczeń korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;

Uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i innych;

Uczeń stosuje asekurację i samoasekurację podczas wykonywania różnych zadań ruchowych oraz podczas wykonywania różnych czynności dnia codziennego;

Uczeń dobiera ćwiczenia relaksacyjne do własnych potrzeb.

Poczucie odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz drugiego człowieka

Uczeń prezentuje pozytywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych;

Uczeń opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;

Uczeń zna sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych; Uczeń wie jak zapobiegać urazom i wypadkom;

Uczeń zna sposoby postępowania w sytuacji wypadku lub urazu;

Uczeń potrafi przewidywać zagrożenia związanych z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych;

Uczeń wie jak redukować nadmierny stres i radzić sobie z nim w sposób konstruktywny.

Bezpieczna organizacja zajęć ruchowych

Uczeń wie, jak wykorzystać naturalne warunki środowiskowe do organizacji różnego typu zajęć ruchowych;

Uczeń stosuje zasady i przepisy różnych gier i zabaw ruchowych celem zachowania bezpieczeństwa uczestnika i organizatora;

Uczeń wykorzystuje poznany zasób gier i zabaw rekreacyjnych, w tym gier i/lub zabaw pochodzących z innego kraju spoza Europy w bezpiecznej organizacji i/lub współorganizacji zajęć ruchowych.

Umiejętności turystyczne

Uczeń nabywa umiejętność wykorzystania zróżnicowanych form działania w środowisku przyrodniczym i kulturowym, celem osiągnięcia planowanych założeń dydaktyczno – wychowawczych, z uwzględnieniem elementów krajoznactwa, turystyki i rekreacji;

Uczeń pomaga w organizacji i uczestniczy w wybranych formach turystyki: w obozach, obozach wędrownych, stacjonarnych, rajdach, wycieczkach turystyki aktywnej lub kwalifikowanej, w wycieczkach przedmiotowych, biwakach lub innych.