

**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W KLASIE VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

	CELUJĄCY (6)	BARDZO DOBRY (5)	DOBRY (4)	DOSTATECZNY (3)	DOPUSZCZAJĄCY(2)	NIEDOSTATECZNY(1)
LEKKA ATLETYKA oraz ATLETYKA TERENOWA	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -rzutu piłeczką palantową wg (załącznika nr1). Uzyskuje widoczny postęp w wynikach biegu, rzutach i skoku w dal. Potrafi przekazać i odebrać pałeczkę w dowolny sposób, w biegu. Umie rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -rzutu piłeczką palantową wg (załącznika nr1). Umie pokonywać naturalne przeszkody terenowe. Poprawnie wykonuje rzuty różnymi przedmiotami i start niski. Potrafi dostosować zadanie do swoich możliwości.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -rzutu piłeczką palantową wg (załącznika nr1). Pokonuje na miarę swoich możliwości lekkoatletycznych tor przeszkód. Z niedużym błędem ocenia duże odległości „na oko”.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -rzutu piłeczką palantową wg (załącznika nr1). Wyniki prób odbiegają od najniższych norm sprawności fizycznej. Nie dba o poprawę swoich wyników sportowych.	Brak podejścia ucznia do prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -rzutu piłeczką palantową wg (załącznika nr 1).
	CELUJĄCY (6)	BARDZO DOBRY (5)	DOBRY (4)	DOSTATECZNY (3)	DOPUSZCZAJĄCY(2)	NIEDOSTATECZNY(1)
GIMNASTYKA	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Potrafi wykonać prawidłowo: -łączone przewroty w przód z marszu i naskoku, -przewrót w tył z postawy przez siad, -przeskok przez 3 części skrzyni po odbiciu od odskoczni, -skok rozkroczny przez kozła, Opanowane elementy skoków, przeskoków, przewrotów stosuje do działań ruchowych w sytuacjach typowych i nietypowych.	Potrafi wykonać prawidłowo: -łączone przewroty w przód i w tył w różnych postawach wyjściowych i końcowych, -po odbiciu od odskoczni skok zawrotny przez 3 części skrzyni, -przy pomocy nauczyciela piramidy dwójkowe, Wykonuje ćwiczenia poprawnie według słownej instrukcji nauczyciela.	W sposób przeciętny wykonuje: -łączone przewroty w przód i w tył, -odbicia od odskoczni z wysokością na skrzynię, -podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem dowolnych przewrotów w przód i w tył, -nie potrafi odbijać się od odskoczni w górę i wyskoczyć na 3 części skrzyni. Ma problemy z wykonaniem podstawowych ćwiczeń na przyrządach.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia gimnastyczne z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.

	CELUJĄCY (6)	BARDZO DOBRY (5)	DOBRY (4)	DOSTATECZNY (3)	DOPUSZCZAJĄCY(2)	NIEDOSTATECZNY(1)
MINI-PIŁKA KOSZYKOWA	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki: -podania piłki oburącz dołem i kozłem oraz jednorącz w miejscu i w ruchu, -podania sytuacyjne, -kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki , tempa i kierunku biegu. Zatrzymanie po kozłowaniu. -rzuty do kosza z miejsca po kozłowaniu z wyskoku. Umie samodzielnie przygotować rozgrywki klasowe w mini koszykówkę.	Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki: -poruszanie się po boisku biegiem przodem, tyłem ze zmianą szybkości i kierunku, -podania oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu, -kozłowanie piłki w marszu i biegu, zatrzymanie po kozłowaniu, Rzuty do kosza z po zatrzymaniu na dwie nogi.	Nie potrafi nieprzerwalnie przekożłować piłkę przez całą salę gimnastyczną. Ma duże problemy z poprawnym wykonaniem chwytów i podania piłki w miejscu i w truchcie, Brak techniki w oddawaniu rzutów do kosza z miejsca.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem podstawowego kozłowania piłki obydwoma rękami. Ma duże problemy w opanowaniu chwytów i podań piłki w miejscu i w biegu.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia z koszykówki z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.

	CELUJĄCY (6)	BARDZO DOBRY (5)	DOBRY (4)	DOSTATECZNY (3)	DOPUSZCZAJĄCY(2)	NIEDOSTATECZNY(1)
MINI-PIŁKA SIATKOWA	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry oraz reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: -przyjmowanie i podawanie piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą w różnych pozycjach wyjściowych. Przyjmowanie postawy siatkarskiej oraz różne sposoby poruszania się. Zagrywka sposobem	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: -przyjmować postawę siatkarską i poruszać się po boisku krokiem odstawno-dostawnym, Potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym z odległości 8m.	Nie potrafi nieprzerwalnie długo odbijać piłki sposobem górnym nad głową. Potrafi podrzucać i chwycić piłkę w różnych pozycjach wyjściowych sposobem siatkarskim Nie potrafi przebić piłki przez siatkę po zagrywce sposobem dolnym z 7m.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem podstawowych odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Nie potrafi przebić piłkę przez siatkę po zagrywce sposobem dolnym z 6m.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia z siatkówki z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.

		dolnym przodem zza linii końcowej. Odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce.				
PIŁKA RĘCZNA	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry oraz reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki PR; praca ramion i nóg w obronie. Wyjście do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zводу pojedynczego. Kozłowanie w biegu z omijaniem przeszkód. Rzut na bramkę z wyskoku. Obrona rzutów na bramkę za pomocą RR i NN.	Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki PR; poruszanie się po boisku w ataku i w obronie. Wyjście do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zводу pojedynczego. Kozłowanie w miejscu i w ruchu. Rzut do bramki po kozłowaniu. Obrona strzałów na bramkę za pomocą RR.			
PŁYWANIE	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry oraz reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Umiejętność pływania 4 stylami pływackimi. Potrafi wykonać skok na głowę do wody i przepłynąć 15m pod wodą. Potrafi wyciągnąć z dna basenu przedmioty	Umiejętność pływania 3 stylami pływackimi. Potrafi wykonać dowolny skok do wody.	Umiejętność pływania dowolnym stylem pływackim. Potrafi wykonać wślizg lub skok z brzegu basenu do wody. Potrafi ocenić właściwie sytuację i dostrzec grożące niebezpieczeństwo.		
		.				
MOTORYKA		Samodzielnie potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.	Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać pomiarów wysokości i ciężaru ciała	Potrafi przygotować miejsce do wykonania prób sprawności fizycznej.		

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W GIMNAZJUM

Ocena celująca (6);

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- Wykazuje wysoki wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych kondycyjnych i koordynacyjnych,
- Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- Frekwencja przynajmniej 95% czynnego udziału w zajęciach,
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bierze udział w zawodach sportowych i osiąga wysokie wyniki,
- Uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych,
- Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego i w środowisku propaguje sportowy styl życia,
- Swoją postawą zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w życiu sportowym szkoły.

Ocena bardzo dobra (5);

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- Osiągnął sprawność fizyczną określoną w programie,
- Frekwencja przynajmniej 85% czynnego udziału w zajęciach,
- Systematycznie doskonali swoje umiejętności i wykazuje duże postępy w tym kierunku,

- Podczas sprawdzianów wykazał się wysokim poziomem opanowania umiejętności wykonywania poszczególnych elementów technicznych, które potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- Postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
- Uczeń bierze aktywny udział w zawodach sportowych.

Ocena dobra (4);

- Uczeń opanował materiał programowy,
- Wykazuje dobry wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych,
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie,
- Frekwencja przynajmniej 75% czynnego udziału w zajęciach,
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela,
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem. Wykazuje stałe i dosyć dobre postępy w tym zakresie,
- Postawa ucznia na lekcjach wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń,
- Uczeń nie bierze udziału w zawodach sportowych.

Ocena dostateczna(3);

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- Wykazuje przeciętny wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych,
- Ćwiczenia i sprawdziany wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, popełnia błędy techniczne,
- Frekwencja przynajmniej 65% czynnego udziału w zajęciach,
- Podczas sprawdzianów wykazuje się małą aktywnością oraz przeciętnym poziomem opanowania umiejętności technicznych, które w minimalnym stopniu potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,

- W jego wiadomościach z wychowania fizycznego są znaczne luki, a te, które ma nie potrafi wykorzystać,
- Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i w stosunku do wychowania fizycznego.

Ocena dopuszczająca(2);

- Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym. Ma poważne luki w wiadomościach i umiejętnościach,
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami,
- Wykazuje słaby wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych,
- Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji. Z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela. Nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności ruchowej,
- Frekwencja przynajmniej 50% czynnego udziału w zajęciach,
- Nie wykonuje wszystkich sprawdzianów,
- Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu,
- Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia braki w zakresie wychowania społecznego. Ma niechętny stosunek do przedmiotu.

Ocena niedostateczna(1);

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program,
- Wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi błędami,
- Ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego i nie wykazuje chęci uczestniczenia w nich,
- Uczeń swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, negatywnie wpływa na kolegów z klasy, nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela,
- Frekwencja poniżej 50% czynnego udziału w zajęciach,
- Na zajęciach wychowania fizycznego przychodzi nie przygotowany,

- Uczeń nie wykazuje żadnych postępów w zakresie usprawnienia, wiedzy.