

## Kryteria wymagań na poszczególne oceny z wychowania fizycznego klasa VI

| dopuszczający (2)                                | dostateczny (3) | dobry (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | bardzo dobry (5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | celujący (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Uczeń:                                           | Uczeń:          | Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                  |                 | <p>→ Prawie zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów.</p> <p>→ Nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowo-rekreacyjne.</p> <p>→ Wykonuje ćwiczenia w czasie zajęć, ale często w sposób niedokładny, bez zaangażowania.</p> | <p>→ Prawie zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego.</p> <p>→ Współpracuje z nauczycielem i rówieśnikami.</p> <p>→ W sposób bardzo dobry wykonuje ćwiczenia w czasie zajęć.</p> <p>→ Czasami bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.</p> <p>→ Aktywnie uczestniczy w grach rekreacyjnych</p> | <p>→ Systematycznie bierze udział i jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego .</p> <p>→ Pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych.</p> <p>→ Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem i rówieśnikami.</p> <p>→ Systematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.</p> |

|                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>→ W sposób bardzo dobry wykonuje ćwiczenia w czasie lekcji</p> <p>→ Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć.</p> <p>→ Aktywnie uczestniczy w grach rekreacyjnych</p>   |
| <b>Rozwój fizyczny i Sprawność fizyczna (kontrola)</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                        |  | <p>→ Zalicza testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na poziomie dobrym</p> <p>→ Nie uzyskuje postępów w kolejnych próbach sprawnościowych.</p> <p>→ Demonstruje z pomocą nauczyciela ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, ćwiczenia gibkościowe</p> | <p>→ Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania na poziomie bardzo dobrym.</p> <p>→ Uzyskuje postęp w kolejnych próbach sprawnościowych.</p> <p>→ Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, ćwiczenia gibkościowe, koordynacyjne</p> | <p>→ Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na wysokim poziomie</p> <p>→ Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych w próbach sprawnościowych.</p> <p>→ Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie</p> |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | posturalne i ćwiczenia<br>gibkościowe<br>→ Demonstruje ćwiczenia<br>rozwijające zdolności<br>koordynacyjne                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Umiejętności ruchowe</b>                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Gimnastyka</b>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| → Potrafi wykonać<br>przewrót w przód i tył z<br>przysiadu podpartego z<br>asekuracją nauczyciela<br>→ Potrafi wykonać<br>naskok obunóż na<br>odskocznę. | → Potrafi wykonać<br>przewrót w przód z<br>przysiadu podpartego do<br>przysiadu, przewrót w tył z<br>przysiadu podpartego do<br>siadu, ćwiczenia<br>przygotowujące do stania<br>na rękach.<br>→ Potrafi z rozbiegu,<br>odbić się na odskoczni<br>wykonać skok do klęku<br>podpartego na skrzynię | → Potrafi wykonać<br>przewrót w przód z pozycji<br>stojącej, przewrót w tył z<br>pozycji stojącej do<br>przysiadu podpartego,<br>ćwiczenia przygotowujące<br>do stania na rękach<br>→ Potrafi z rozbiegu,<br>odbić się na odskoczni i<br>wykonać skok do<br>przysiadu podpartego na<br>skrzynię | → Potrafi wykonać układ<br>gimnastyczny z<br>zastosowaniem przewrotu<br>w przód z marszu,<br>przewrotu w tył z pozycji<br>stojącej do przysiadu,<br>stania na rękach przy<br>drabinkach,<br>→ Potrafi wykonać skok<br>kuczny przez skrzynie lub<br>rozkroczny przez<br>kozła(błędy w rozbiegu,<br>odbiciu, przeskoku,<br>lądowaniu) | → Potrafi wykonać układ<br>gimnastyczny z<br>zastosowaniem przewrotu<br>w przód z rozbiegu i<br>przewrotu w tył, stania na<br>rękach z uniku , podpór<br>łukiem leżąc tyłem<br>(mostek)<br>→ Potrafi wykonać skok<br>kuczny przez skrzynie lub<br>skok rozkroczny przez<br>kozła (rozbieg, odbicie,<br>przeskok , lądowanie<br>prawidłowo wykonane) |
| <b>Lekkoatletyka</b>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                     |                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     |                                                                                           | → Wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego bez zaangażowania i aktywności Potrafi z błędami wykonać start niski i wysoki oraz przekazanie pałeczki sztafetowej | → Wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego<br>→ Potrafi z małymi błędami przekazać pałeczkę sztafetową, potrafi wykonać start niski i wysoki<br>→ Z Pomocą nauczyciela prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletyczne | → Aktywnie wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego (poprawna technika)<br>→ Potrafi prawidłowo przekazać pałeczkę sztafetową, potrafi wykonać start niski i wysoki<br>→ Prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej                                                                                              |
| <b>Piłka nożna</b>                                                  |                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| → Potrafi prowadzić piłkę po prostej, zatrzymać i uderzyć na bramkę | → Potrafi prowadzić piłkę po slalomie i uderzyć piłkę na bramkę po kilku krokach rozbiegu | → Potrafi prowadzić piłkę po slalomie i uderzyć piłkę na bramkę po kilku krokach rozbiegu                                                                                          | → Potrafi prowadzić piłkę po slalomie ze zmianą kierunku poruszania się Uderzyć piłkę po kilku krokach rozbiegu przyjęcie piłki podeszwą                                                                                                | → Potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem, wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, po slalomie ze zmianą kierunku poruszania się prawą lub lewą nogą Uderzyć piłkę na bramkę po dograniu od współwiczającego Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią nogi, podeszwą.( wykonanie bez większych błędów technicznych, szybko, płynnie w biegu) |

| Koszykówka                                                                                     |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| → Potrafi kozłować piłkę z marszu bez zmiany ręki kozłującej, rzucić piłkę do kosza z miejsca. | → Potrafi kozłować piłkę w marszu po prostej, bez zmiany ręki kozłującej, rzut z dwutaktu z miejsca bez kozłowania piłki (materac), rzucić z miejsca do kosza | → Potrafi kozłować piłkę w marszu po slalomie ze zmianą ręki kozłującej, ze zmianą kierunku poruszania, wykonanie dwutaktu z miejsca bez kozłowania piłki, rzucić z miejsca do kosza | → Potrafi kozłować piłkę w biegu po slalomie ze zmianą ręki kozłującej, ze zmianą kierunku poruszania, wykonanie rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu ( materac) i rzucić z miejsca do kosza, rzucić z miejsca do kosza                              | → Potrafi kozłować piłkę w biegu ze zmianą ręki kozłującej po slalomie, ze zmianą kierunku poruszania, wykonanie rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu, zebrać piłkę i rzucić z miejsca do kosza(technika wykonania)                           |
| Siatkówka                                                                                      |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                | → Potrafi odbić sposobem oburącz górnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 3<br>→ Potrafi wykonać zagrywkę (technika wykonania)                          | → Potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 4<br>→ Potrafi wykonać zagrywkę (technika wykonania)                                           | → Potrafi wykonać zagrywkę z 5 metrów od siatki<br>→ Potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 5<br>→ Potrafi wykonać rozegranie piłki „na trzy”<br>→ Potrafi przyjąć piłkę po dorzuceniu piłki zza siatki | → Potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 6<br>→ Wykonać zagrywkę z 7 metrów od siatki na materac<br>→ Potrafi wykonać rozegranie piłki „na trzy”<br>→ Potrafi przyjąć piłkę po zagrywce |

| Piłka Ręczna                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| → Potrafi rzucić piłkę<br>jednorącz z miejsca do<br>bramki , podać jednorącz.<br>( wykonanie ruchu w<br>prostych warunkach) | → Potrafi rzucić piłkę<br>jednorącz z marszu do<br>bramki , podać jednorącz<br>( dużo błędów, ruchy<br>nieskoordynowane) | → Potrafi kozłować piłkę<br>po prostej w marszu,<br>rzucić piłkę jednorącz z<br>miejsca, podać jednorącz<br>sposobem półgórnym w<br>miejsc<br>→ Zna obronę strefową i<br>„Każdy swego” | → Potrafi kozłować piłkę<br>po slalomie, rzucić piłkę<br>jednorącz z marszu do<br>bramki, podać jednorącz<br>sposobem półgórnym w<br>miejscu.<br>→ Zna obronę strefową i<br>„Każdy swego” i potrafi ją<br>skutecznie stosować | → Potrafi kozłować piłkę<br>po slalomie, rzucić piłkę z<br>biegu, wykonać podanie<br>jednorącz półgórne w<br>biegu. (wykonanie płynne,<br>bez większych błędów)<br>→ Zna obronę strefową i<br>„Każdy swojego” i potrafi<br>ją skutecznie stosować |
| Taniec                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        | → Wykonuje ćwiczenia<br>kształtujące do muzyki<br>(aerobik)<br>→ Wykonuje proste kroki<br>figury tańców wg inwencji<br>nauczyciela                                                                                            | → Prezentuje prosty układ<br>taneczny do wybranej<br>przez siebie muzyki<br>→ Łączy kroki taneczne z<br>elementami gimnastyki<br>→ Wykorzystuje<br>urządzenia cyfrowe do<br>swojego układu<br>tanecznego                                          |
| Wiadomości z kultury fizycznej, bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej                                                        |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>→ Zna podstawowe zasady zdrowego żywienia, nawadniania organizmu</p> <p>→ Potrafi wymienić podstawowe grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała</p> <p>→ Zna podstawowe ćwiczenia stabilizujące tułów</p> <p>→ Zna podstawowe ćwiczenia do rozgrzewki</p> <p>→ Zna ćwiczenia rozciągające</p> | <p>→ Wie, jak zmierzyć tętno ( tętno spoczynkowe, wysiłkowe)</p> <p>→ Zna podstawowe ćwiczenia stabilizujące tułów, kończynę dolną</p> <p>→ Potrafi wymienić podstawowe grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała</p> <p>→ zna podstawowe ćwiczenia koordynacyjne, gibkościowe</p> <p>→ Zna podstawowe zasady zdrowego żywienia, nawadniania organizmu</p> <p>→ zna podstawowe ćwiczenia do rozgrzewki</p> |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|