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:**
		● Prawie zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów. ● Nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowo-rekreacyjne. ● Wykonuje ćwiczenia w czasie zajęć, ale często w sposób niedokładny, bez zaangażowania.	● Prawie zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego. ● Współpracuje z nauczycielem i rówieśnikami. ● W sposób bardzo dobry wykonuje ćwiczenia w czasie zajęć. ● Czasami bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych. ● Aktywnie uczestniczy w grach rekreacyjnych.	● Systematycznie bierze udział i jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego. ● Pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych. ● Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem i rówieśnikami. ● Systematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych. ● W sposób bardzo dobry wykonuje ćwiczenia w czasie lekcji. ● Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
				przygotować się do wybranego fragmentu zajęć. ● Aktywnie uczestniczy w grach rekreacyjnych.
Rozwój fizyczny i Sprawność fizyczna (kontrola)				
		● Zalicza testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na poziomie dobrym. ● Nie uzyskuje postępów w kolejnych próbach sprawnościowych. ● Demonstruje z pomocą nauczyciela ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, ćwiczenia gibkościowe.	● Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania na poziomie bardzo dobrym. ● Uzyskuje postęp w kolejnych próbach sprawnościowych. ● Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, ćwiczenia gibkościowe, koordynacyjne.	● Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na wysokim poziomie. ● Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych w próbach sprawnościowych. ● Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe. ● Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne.
Umiejętności ruchowe - Gimnastyka				
● Potrafi wykonać	● Potrafi wykonać	● Potrafi wykonać	● Potrafi wykonać	● Potrafi wykonać układ

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
przewrót w przód i tył z przysiadu podpartego z asekuracją nauczyciela. ● Potrafi wykonać naskok obunóż na odskocznię.	przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu, przewrót w tył z przysiadu podpartego do siadu, ćwiczenia przygotowujące do stania na rękach. ● Potrafi z rozbiegu, odbić się na odskoczni wykonać skok do klęku podpartego na skrzynię.	przewrót w przód z pozycji stojącej, przewrót w tył z pozycji stojącej do przysiadu podpartego, ćwiczenia przygotowujące do stania na rękach. ● Potrafi z rozbiegu, odbić się na odskoczni i wykonać skok do przysiadu podpartego na skrzynię.	układ gimnastyczny z zastosowaniem przewrotu w przód z marszu, przewrotu w tył z pozycji stojącej do przysiadu, stania na rękach przy drabinkach. ● Potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynie lub rozkroczny przez kozła (błędy w rozbiegu, odbiciu, przeskoku, lądowaniu).	gimnastyczny z zastosowaniem przewrotu w przód z rozbiegu i przewrotu w tył, stania na rękach z uniku, podpór łukiem leżąc tyłem (mostek). ● Potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynie lub skok rozkroczny przez kozła (rozbieg, odbicie, przeskok, lądowanie prawidłowo wykonane).
Lekkoatletyka				
		● Wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego bez zaangażowania i aktywności. Potrafi z błędami wykonać start niski i wysoki oraz przekazanie pałeczki	● Wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego. ● Potrafi z małymi błędami przekazać pałeczkę sztafetowa, potrafi wykonać start niski i wysoki. ● Z Pomocą nauczyciela prowadzi	● Aktywnie wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego (poprawna technika). ● Potrafi prawidłowo przekazać pałeczkę sztafetowa, potrafi wykonać start niski i wysoki. ● Prowadzi fragment

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
		sztafetowej.	fragment rozgrzewki lekkoatletycznej.	rozgrzewki lekkoatletycznej.
Piłka nożna				
● Potrafi prowadzić piłką 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 współćwiczącego. 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),	● Potrafi kozłować piłkę w marszu po slalomie ze zmiana ręki kozłującej, ze zmianą kierunku poruszania, wykonanie dwutaktu z miejsca	● Potrafi kozłować piłkę w biegu po slalomie ze zmianą ręki kozłującej, ze zmiana kierunku poruszania, wykonanie rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu (materac)	● 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

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
	rzucić z miejsca do kosza.	bez kozłowania piłki, rzucić z miejsca do kosza.	i rzucić z miejsca do kosza, rzucić z miejsca do kosza.	(technika wykonania).
Siatkówka				
	• Potrafi odbić sposobem oburącz górnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 3. • Potrafi wykonać zagrywkę (technika wykonania).	• Potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 4. • Potrafi wykonać zagrywkę (technika wykonania).	• Potrafi wykonać zagrywkę z 5 metrów od siatki. • Potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 5. • Potrafi wykonać rozegranie piłki „na trzy”. • Potrafi przyjąć piłkę po dorzuceniu piłki zza siatki.	• Potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 6. • Wykonać zagrywkę z 7 metrów od siatki na materac. • Potrafi wykonać rozegranie piłki „na trzy”. • Potrafi przyjąć piłkę po zagrywce.
Piłka Ręczna				
• Potrafi rzucić piłkę jednorącz z miejsca do bramki, podać jednorącz (wykonanie ruchu w	• Potrafi rzucić piłkę jednorącz z marszu do bramki, podać jednorącz (dużo błędów, ruchy nieskoordynowane	• Potrafi kozłować piłkę po prostej w marszu, rzucić piłkę jednorącz z miejsca, podać jednorącz sposobem	• Potrafi kozłować piłkę po slalomie, rzucić piłkę jednorącz z marszu do bramki, podać jednorącz sposobem półgórnym w miejscu.	• Potrafi kozłować piłkę po slalomie, rzucić piłkę z biegu, wykonać podanie jednorącz półgórne w biegu (wykonanie płynne, bez większych błędów). • Zna obronę strefową i

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
prostych warunkach).	).	półgórnym w miejsc. ● Zna obronę strefową i „Każdy swego”.	● Zna obronę strefową i „Każdy swego” i potrafi ją skutecznie stosować.	„Każdy swojego” i potrafi ją skutecznie stosować.
Taniec				
			● Wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik). ● Wykonuje proste kroki figury tańców wg inwencji nauczyciela.	● Prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki. ● Łączy kroki taneczne z elementami gimnastyki. ● Wykorzystuje urządzenia cyfrowe do swojego układu tanecznego.
Wiadomości z kultury fizycznej, bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej				
			● Zna podstawowe zasady zdrowego żywienia, nawadniania organizmu. ● Potrafi wymienić podstawowe grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	● Wie, jak zmierzyć tętno (tętno spoczynkowe, wysiłkowe). ● Zna podstawowe ćwiczenia stabilizujące tułów, kończynę dolną. ● Potrafi wymienić podstawowe grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
			• Zna podstawowe ćwiczenia stabilizujące tułów. • Zna podstawowe ćwiczenia do rozgrzewki. • Zna ćwiczenia rozciągające.	• Zna podstawowe ćwiczenia koordynacyjne, gibkościowe. • Zna podstawowe zasady zdrowego żywienia, nawadniania organizmu. • Zna podstawowe ćwiczenia do rozgrzewki.