

# OCENIANIE I KLASYFIKOWANIE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 6

**Rok szkolny 2024/2025**

- 1) Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego niezbędne do otrzymania przez uczniów klas 6 poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.

\* Okres I

\*\* Okres II

\*/\* Cały rok

Ocena dopuszczająca (2)	Ocena dostateczna (3)	Ocena dobra (4)	Ocena bardzo dobra (5)	Ocena celująca (6)
<b>Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała *</b>				
Wie co to jest prawidłowa postawa ciała	Wskazuje 1 grupę mięśniową odpowiedzialną za prawidłową postawę ciała	Wskazuje 2 grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała	Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, potrafi dobrać ćwiczenia wzmacniające	Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, potrafi dobrać i zademonstrować ćwiczenia wzmacniające i rozciągające
<b>Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem **</b>				
Zna definicję zdolności koordynacyjnych	Wymienia 3 ćwiczenia koordynacyjne indywidualne lub z partnerem	Wymienia po 3 ćwiczenia koordynacyjne indywidualne i z partnerem	Wymienia po 4 ćwiczenia koordynacyjne indywidualne i z partnerem, demonstruje je	Wymienia po 6 ćwiczeń koordynacyjnych indywidualnych i z partnerem, demonstruje je
<b>Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady */*</b>				
Wie do czego służy rozgrzewka	Wie do czego służy rozgrzewka, bierze aktywny udział w rozgrzewce	Definiuje pojęcie rozgrzewki, opisuje jej zasady, prowadzi fragment rozgrzewki	Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady, prowadzi całą rozgrzewkę	Definiuje pojęcie rozgrzewki, potrafi opisać wpływ rozgrzewki na organizm człowieka, opisuje jej zasady, prowadzi rozgrzewkę

				ukierunkowaną na daną dyscyplinę sportową.
<b>Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych */*</b>				
Potrafi wymienić 2 gry zespołowe	Potrafi wymienić 3 gry zespołowe, zna podstawowe przepisy jednej z nich.	Potrafi wymienić 4 gry zespołowe, zna podstawowe przepisy dwóch z nich.	Potrafi wymienić 4 gry zespołowe, zna podstawowe przepisy trzech z nich, potrafi zastosować przepisy w trakcie gry.	Wymienia wszystkie gry zespołowe, rozpoznaje różnice między grą sportową a rekreacyjną, stosuje zasady podczas każdej gry.
<b>Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo */*</b>				
Wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą kierunku, podanie piłki oburącz lub jednorącz, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym lub dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo	Wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo	Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.	Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo	Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, stosuje zwody, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, stosuje zwody, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, stosuje balans ciałem, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę z końca boiska, rzut i chwyt ringo
<b>Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez **</b>				
Wykonuje po 2 ćwiczenia	Wykonuje po 3 ćwiczenia	Wykonuje prosty układ ćwiczeń	Wykonuje układ ćwiczeń	Wykonuje układ ćwiczeń

zwinnościowo-akrobatyczne z przyborem lub bez	zwinnościowo-akrobatyczne z przyborem lub bez	zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez (co najmniej 5 ćwiczeń)	zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez (co najmniej 8 ćwiczeń)	zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem i bez przyboru
<b>Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego *</b>				
Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego bez ograniczeń czasowych.	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego w czasie nie dłuższym niż 16 sekund	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego w czasie nie dłuższym niż 12 sekund	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego w czasie krótszym niż 10 sekund	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego w czasie krótszym niż 8 sekund, zna pojęcie falstartu
<b>Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku **</b>				
Zna 2 podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach	Zna 3 podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, podaje przykłady kiedy je zastosować	Zna 4 podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, podaje przykłady kiedy je zastosować	Zna 5 podstawowych zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, podaje przykłady kiedy je zastosować	Zna 7 podstawowych zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, podaje przykłady kiedy je zastosować
<b>Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych */*</b>				
Zna pojęcie asekuracji	Zna pojęcie asekuracji, potrafi podać przykłady 2 zasad	Zna pojęcie asekuracji, potrafi podać przykłady 3 zasad	Zna i stosuje zasady asekuracji, potrafi podać przykłady 4 zasad	Zna pojęcie asekuracji, samo asekuracji, potrafi podać przykłady 4 zasad, potrafi asekurować innych uczniów
<b>Opisuje pozytywne mierniki zdrowia *</b>				
Zna definicję zdrowia, mierniki zdrowia	Zna definicję zdrowia, mierniki zdrowia, wymienia 2 mierniki zdrowia	Zna definicję zdrowia, mierniki zdrowia, wymienia i opisuje 3 mierniki zdrowia	Zna definicję zdrowia, mierniki zdrowia, wymienia i opisuje 4 mierniki zdrowia	Zna definicję zdrowia, mierniki zdrowia, wymienia i opisuje wszystkie mierniki zdrowia
<b>Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym *</b>				
Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne” lub „oddechowe”	Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”, „oddechowe”, potrafi podać po 2 przykłady ćwiczeń	Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”, „oddechowe”, potrafi wykonać po 2 ćwiczenia	Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”, „oddechowe”, potrafi wykonać po 3 ćwiczenia	Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”, „oddechowe”, z pomocą nauczyciela, potrafi prowadzić część wyciszającą zajęć

## 2) Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych

- 1) Ćwiczenia praktyczne
- 2) Praktyczne testy sprawdzające
- 3) Odpowiedzi ustne
- 4) Opracowania lub prezentacje
- 5) Ćwiczenia w grupach
- 6) Uczestnictwo oraz wyniki w konkursach, olimpiadach, zawodach sportowych

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego