

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS VI

Obszary	Wymagania				
	podstawowe		ponadpodstawowe		
	2	3	4	5	6
<b>Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)</b>	<p>1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.</p> <p>2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>3. Bardzo często opuszcza zajęcia. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.</p>	<p>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</p> <p>2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>3. Często jest nieobecny na zajęciach.</p> <p>4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.</p>	<p>1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</p> <p>2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).</p> <p>3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.</p> <p>4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.</p> <p>5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</p>	<p>1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.</p> <p>2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).</p> <p>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.</p> <p>4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione.</p> <p>5. Przestrzega zasady fair play na boisku.</p> <p>6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</p>	<p>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.</p> <p>2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).</p> <p>3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.</p> <p>4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.</p> <p>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności).</p> <p>6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu.</p> <p>7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</p> <p>8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.</p> <p>9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.</p>

<b>Obszar 2. Umiejętności ruchowe</b>	<p><b>2</b></p> <p>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</p>	<p><b>3</b></p> <p>1. Nie stara się wykonać czy zastosować w grze: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegrania „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo.</p> <p>2. Nie stosuje swoich umiejętności w minigrach.</p> <p>3. W gronie rówieśników nie potrafi przeprowadzić prostej gry sportowej lub rekreacyjnej.</p> <p>4. Nie stara się wykonać przewrotu w przód z marszu.</p> <p>5. Nie stara się wykonać przewrotu w tył z przysiadu.</p> <p>6. Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie, przerzutu bokiem.</p>	<p><b>4</b></p> <p>1. W miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i 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.</p> <p>2. Na miarę możliwości stosuje swoje umiejętności w minigrach. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić prostą grę sportową lub rekreacyjną.</p> <p>3. Stara się wykonać przewrót w przód z marszu.</p> <p>4. Stara się wykonać przewrót w tył z przysiadu.</p> <p>5. Podchodzi do wykonania ćwiczeń</p>	<p><b>5</b></p> <p>1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i 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.</p> <p>2. Podczas minigier potrafi zaprezentować swoje umiejętności techniczne</p> <p>3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.</p> <p>4. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w przód z marszu.</p> <p>5. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w tył z przysiadu.</p>	<p><b>6</b></p> <p>1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i 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.</p> <p>2. Podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>3. W gronie swoich rówieśników potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.</p> <p>4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu.</p> <p>5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z przysiadu.</p> <p>6. Prawdłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach,</p>

		<p>7. Nie podchodzi do wykonania układu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</p> <p>8. Nie umie wykonać prostych kroków i figur żadnego tańca.</p> <p>9. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</p> <p>10. Technikę startu niskiego wykonuje z licznymi błędami.</p> <p>11. Z licznymi błędami wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</p> <p>12. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. Nie przeprowadza rozgrzewki.</p>	<p>zwinnościowo-akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie, przerzutu bokiem.</p> <p>7. Stara się wykonać układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</p> <p>8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</p> <p>9. Stara się wykonać dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</p> <p>10. W miarę prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.</p> <p>11. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</p> <p>12. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. Na miarę swoich możliwości przeprowadza fragment rozgrzewki.</p>	<p>6. W miarę prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem.</p> <p>7. W miarę prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</p> <p>8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</p> <p>9. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</p> <p>10. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.</p> <p>11. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</p> <p>12. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. Przeprowadza fragment rozgrzewki.</p>	<p>stanie na głowie, przerzut bokiem.</p> <p>7. Prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</p> <p>8. Wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</p> <p>9. Prawidłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</p> <p>10. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.</p> <p>11. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</p> <p>12. Technicznie bezbłędnie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. Przeprowadza opracowany przez siebie fragment rozgrzewki.</p>
--	--	---	---	--	---

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej	2	3	4	5	6
	<p>1. Nie chce wymienić podstawowych grup mięśniowych odpowiedzialnych za postawę ciała.</p> <p>2. Nie zna regulaminów obowiązujących w szkole.</p> <p>3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.</p> <p>4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</p> <p>5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.</p>	<p>1. Nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.</p> <p>2. Wymienia pojedyncze przepisy gier sportowych.</p> <p>3. Nie zna zasad taktyki w obronie i w ataku.</p> <p>4. Nie potrafi opisać zasad rozgrzewki.</p> <p>5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>6. Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</p> <p>7. Nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia.</p> <p>8. Nie wymienia zasad i metod hartowania organizmu.</p> <p>9. Nie potrafi wymienić sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. Myli zasady aktywnego wypoczynku.</p>	<p>1. Myli grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p> <p>2. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</p> <p>3. Nie zna podstawowych zasad taktyki w obronie i ataku.</p> <p>4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.</p> <p>5. Zna ogólne zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</p> <p>6. Wyjaśnia, jak potrafi, pojęcie zdrowia.</p> <p>7. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</p> <p>8. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego wypoczynku.</p>	<p>1. Wskazuje niektóre grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p> <p>2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</p> <p>3. Zna niektóre zasady taktyki w obronie i ataku.</p> <p>4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.</p> <p>5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>6. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</p> <p>7. Wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia.</p> <p>8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</p> <p>9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</p> <p>10. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego wypoczynku.</p>	<p>1. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p> <p>2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</p> <p>3. Zna podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku.</p> <p>4. Wymienia zalecane dla jego wieku aktywności fizyczne.</p> <p>5. Definiuje i opisuje zasady rozgrzewki.</p> <p>6. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>7. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</p> <p>8. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.</p> <p>9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</p> <p>10. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</p> <p>11. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. Omawia zasady aktywnego wypoczynku.</p>

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne	2	3	4	5	6
	<p>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.</p> <p>2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.</p> <p>3. Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</p> <p>4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.</p> <p>5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</p> <p>6. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p>	<p>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.</p> <p>2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.</p> <p>3. Często stosuje przemoc wobec innych.</p> <p>4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</p> <p>5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</p> <p>7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy</p>	<p>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</p> <p>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</p> <p>3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</p> <p>6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p> <p>8. Stara się:</p>	<p>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</p> <p>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</p> <p>3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p> <p>8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p>9. Szanuje własne</p>	<p>1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.</p> <p>2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów.</p> <p>3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>5. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p> <p>8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p>

	<p>7. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza. Nie zależy mu na innych.</p>	<p>pracować.</p> <p>8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</p> <p>10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>	<p>współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.</p> <p>9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.</p> <p>10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>11. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>12. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>13. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej.</p>	<p>zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>	<p>10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p>13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>
--	--	---	---	---	---