### Tabela wymagań z wychowania fizycznego w klasie VI szkoły podstawowej

| **Obszar** | **Wymagania szczegółowe** |
| --- | --- |
| Postawa ucznia i kompetencje społeczne | -Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada odpowiedni strój sportowy. - Nieobecności na zajęciach są usprawiedliwione ważnymi powodami. - Przestrzega zasad kultury osobistej, szczególnie w relacjach z pozostałymi uczniami i nauczycielem. - Współpracuje z rówieśnikami i nauczycielem.- Rozumie zasady gier i zabaw, stosuje je podczas rozgrywek. |
| Systematyczny udział i aktywność na zajęciach | - Regularnie uczestniczy w zajęciach (przynajmniej 80% obecności). - Aktywnie angażuje się w wykonywanie zadań. |
| Sprawność fizyczna (kontrola) | - Siła mięśni brzucha: siady z leżenia tyłem w czasie 30 s. - Gibkość: skłon tułowia w przód z podwyższenia. - Test Coopera: pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu. - Bieg na 30 m, bieg 10 x 5 m. - Skok w dal z miejsca. - Plank/deska. - Beep Test. |
| Umiejętności ruchowe | **Gimnastyka**: stanie na głowie przy drabinkach, przewrót w przód z marszu. **Mini piłka nożna**: prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku, uderzenie piłki na bramkę. **Mini koszykówka**: podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu, rzut do kosza z dwutaktu. **Mini piłka ręczna**: rzut na bramkę z biegu, podania półgórne w biegu. **Mini piłka siatkowa**: odbicia oburącz dolne, zagrywka dolna z 5 m. |
| Wiadomości | - Zna przepisy minigier zespołowych (test ustny lub pisemny). - Wymienia zasady korzystania ze sprzętu sportowego. - Zna zasady hartowania organizmu. - Rozumie edukację zdrowotną: negatywne mierniki zdrowia, przyczyny otyłości. |

### Kryteria ocen

#### Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia co najmniej 5

#### z poniższych kryteriów w każdym obszarze:

| **Obszar** | **Kryteria** |
| --- | --- |
| Postawa i kompetencje społeczne | - Jest zawsze przygotowany do zajęć. - Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą. - Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu lub wyżej. - Bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych poza szkołą. - Jest aktywny podczas edukacji zdrowotnej. |
| Systematyczny udział i aktywność | - Aktywnie ćwiczy w 95–100% zajęć. - Wzorowo pełni funkcję lidera grupy. - Samodzielnie przygotowuje miejsce ćwiczeń. |
| Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny | - Zalicza wszystkie testy sprawnościowe. - Uzyskuje znaczny postęp w wynikach. - Oblicza wskaźnik BMI i dokonuje samooceny. |
| Aktywność fizyczna | - Wykonuje wszystkie zadania ruchowe wzorowo. - Stosuje umiejętności ruchowe podczas zawodów. |
| Wiadomości | - Zalicza sprawdziany pisemne na ocenę bardzo dobrą lub celującą. - Posiada rozległą wiedzę o wydarzeniach sportowych. |

#### Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia co najmniej 4 z poniższych kryteriów w każdym obszarze:

| **Obszar** | **Kryteria** |
| --- | --- |
| Postawa i kompetencje społeczne | - Jest przygotowany do zajęć, choć sporadycznie zdarzają się nieobecności. - Przestrzega zasad kultury osobistej. - Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym lub wyżej. - Jest aktywny podczas edukacji zdrowotnej. |
| Systematyczny udział i aktywność | - Aktywnie ćwiczy w 90–94% zajęć. - Bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy. - Przygotowuje miejsce ćwiczeń z niewielką pomocą nauczyciela. |
| Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny | - Zalicza większość testów sprawnościowych. - Oblicza wskaźnik BMI. - Uzyskuje znaczny postęp w wynikach. |
| Aktywność fizyczna | - Wykonuje zadania ruchowe z drobnymi błędami technicznymi. - Stosuje umiejętności ruchowe podczas gier zespołowych. |
| Wiadomości | - Zalicza sprawdziany pisemne na ocenę bardzo dobrą. - Posiada bardzo dobrą wiedzę o wydarzeniach sportowych. |

#### Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia co najmniej 3 z poniższych kryteriów w każdym obszarze:

| **Obszar** | **Kryteria** |
| --- | --- |
| Postawa i kompetencje społeczne | - Jest przygotowany do zajęć, ale zdarzają się nieusprawiedliwione nieobecności. - Przestrzega zasad kultury osobistej w większości sytuacji. - Bierze udział w zawodach szkolnych. |
| Systematyczny udział i aktywność | - Aktywnie ćwiczy w 85–89% zajęć. - Pełni funkcję lidera z dodatkową pomocą nauczyciela. |
| Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny | - Zalicza testy sprawnościowe z drobnymi błędami. - Oblicza wskaźnik BMI z pomocą nauczyciela. |
| Aktywność fizyczna | - Wykonuje ćwiczenia z większymi błędami technicznymi. - Stosuje podstawowe umiejętności ruchowe w czasie gier. |
| Wiadomości | - Zalicza sprawdziany pisemne na ocenę dobrą. |

#### Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia co najmniej 2 z poniższych kryteriów w każdym obszarze:

| **Obszar** | **Kryteria** |
| --- | --- |
| Postawa i kompetencje społeczne | - Często jest nieprzygotowany do zajęć. - Przestrzega zasad kultury osobistej z trudnościami. |
| Systematyczny udział i aktywność | - Aktywnie ćwiczy w 80–84% zajęć. |
| Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny | - Zalicza niektóre testy sprawnościowe. |
| Aktywność fizyczna | - Wykonuje ćwiczenia z dużymi błędami technicznymi. |
| Wiadomości | - Zalicza sprawdziany pisemne na ocenę dostateczną. |

#### Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który spełnia co najmniej 1 z poniższych kryteriów w każdym obszarze:

| **Obszar** | **Kryteria** |
| --- | --- |
| Postawa i kompetencje społeczne | - Bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć. |
| Systematyczny udział i aktywność | - Aktywnie ćwiczy w 70–79% zajęć. |
| Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny | - Zalicza pojedyncze testy sprawnościowe. |
| Aktywność fizyczna | - Wykonuje ćwiczenia z rażącymi błędami technicznymi. |
| Wiadomości | - Zalicza sprawdziany pisemne na ocenę dopuszczającą. |

#### Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia żadnego z kryteriów w poszczególnych obszarach.

 Nauczyciel wf – Jarosław Michalak