WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

ODDZIAŁY VI

Ocena dopuszczająca (2)	Ocena dostateczna (3)	Ocena dobra (4)	Ocena bardzo dobra (5)	Ocena celująca (6)
1. Wie co to jest wytrzymałość i wydolność organizmu. 2. Wymienia mięśnie posturalne. 3. Wie jak należy przygotować organizm do wysiłku fizycznego. 4. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. 5. Wie, dlaczego podczas minigier oraz gier szkolnych i uproszczonych należy	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wymienia testy z pomocą, których możemy ocenić wytrzymałość lub wydolność organizmu. 2. Daje przykłady ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne. 3. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady. 4. **Wykonuje:** -kozłowanie piłki w ruchu, -prowadzenie piłki nogą ze zmianą kierunku - podanie piłki oburącz i jednorącz;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera). 2. Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa). 3. Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem.	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. 2. Przyjmuje prawidłową pozycję ciała w trakcie ćwiczeń. 2. Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie. 3.Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Dokonuje samooceny wytrzymałości i wydolności fizycznej za pomocą wybranych testów. 2. **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,

przestrzegać ustalonych reguł. 6. Zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 7. Opisuje zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE) 8. Zna ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała. 9. Wymienia zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. 10. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego przynosi strój sportowy sporadycznie, otrzymał „bz” 11 i więcej.	- rzut piłki do kosza po kozłowaniu (dwutakt) z marszu, - rzut i strzał piłki do bramki w ruchu - odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, -zagrywka dolna z dowolnej odległości, - rzut i chwyt ringo. 5. Zna podstawowe zasady wybranych minigier . 6. Wykonuje dowolne ćwiczenie zwinnościowe (np. przewrót w przód) 7. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 8. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 9. Daje przykłady ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu. 10. Omawia zasady bezpiecznego zachowania	4. Wyjaśnia na czym polega taktyka obrony i ataku. 5. Przeprowadza fragment rozgrzewki. 6.Opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. 7. **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, - rozegranie „na trzy”, -zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości. 8. Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych stosując zasady „czystej gry”.	w wybranych grach zespołowych. 4. Rozumie ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. 5. **Wykonuje 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”, -zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości, - rzut i chwyt ringo. 6. Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych podporządkowując się decyzjom sędziego, potrafi właściwie się zachować w sytuacji zwycięstwa i porażki.	- rozegranie „na trzy”, -zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości, - rzut i chwyt ringo. 3. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną. 4. Wykonuje dowolny układ zwinnościowo - akrobatyczny i taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową. 5. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej. 6. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać zasad BHP. 7. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się, 8. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do5.

.	się nad wodą i w górach w różnych porach roku. 11. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic. 12. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego), dopuszczalna ilość „bz” do 10.	9. Wykonuje przewrót w przód oraz przewrót w tył z przysiadu. 10. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych. 11. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca. 12. Pokonuje trasę biegu terenowego. 13. Wykonuje: - bieg krótki ze startu niskiego, - skok w dal z rozbiegu, rzut małą piłką z rozbiegu. 14. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. 15. Przedstawia zasady i metody hartowania organizmu. 16. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu.	7. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją. 8. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych z przyborem. 9. Wykonuje proste kroki i figury tańca nowoczesnego. 10. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego. 11. Wykonuje skoki przez przeszkody. 12. Demonstruje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy w czasie wykonywania różnych codziennych czynności. 13. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym. 14. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi.	9. Reprezentuje szkołę lub klasę na zawodach sportowych lub rozgrywkach (między-klasowych, międzyszkolnych). 10. Udokumentuje swój udział w zajęciach pozaszkolnych (np. dyplom).

		17. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. 18. Wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną. 19. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i z urządzeń sportowych. 20. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do 9.	15. Dąży do postępu w wynikach. 16. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do 7.	

Ocenę <u>niedostateczną</u> otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.