

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 im. Mikołaja Kopernika w Dąbrowie Tarnowskiej

Sprawdzanie i ocenianie odbywa się na bieżąco w ciągu całego roku szkolnego. Połączone jest z ocenianiem słownym, przekazaniem informacji zwrotnej o wynikach, formułowaniem wskazówek, ocenianiem wyrażonym stopniem szkolnym. Osiągnięcia uczniów dokumentuje się w dzienniku lekcyjnym.

Ocenianiu podlegają:

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
- stosunek do partnera i przeciwnika.
- stosunek do własnego ciała.
- aktywność fizyczna
- postęp w opanowaniu umiejętności, wiadomości i sprawności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

Ocenie podlegają również wymagania podane poniżej do wyboru przez nauczyciela.

Dodatkowo, zgodnie z nową podstawą programową (Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r.), na wszystkich poziomach edukacyjnych, zostanie przeprowadzony test sprawności fizycznej, który nie będzie podlegał ocenie, a jego wyniki zostaną umieszczone w „Bazie Talentów”.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie VI

	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
<u>Sprawność fizyczna</u> -gibkość- skłon tułowia w przód	Dz. od 16 Chł. od 13	Dz. 12-15 Chł. 8-12	Dz. 7-11 Chł.3-7	Dz. 2-6 Chł.(-3)-2	Dz. (-3)-1 Chł.(-7)-(-4)
-pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- próba Ruffiera	0,0	0,1-5,0	5,1-10,0	10,1-15,0	Powyżej 15,0
<u>Lekkoatletyka</u> -bieg krótki do 60m	zadanie wykonuje bezbłędnie	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
-wytrzymałościowy bieg terenowy	zadanie wykonuje bezbłędnie	uczeń brał udział w biegu terenowym, wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji	brał udział w biegu terenowym, lekkie błędy podczas techniki biegu	brał udział w biegu terenowym, nie wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji, udział w biegu potraktował jako konieczność	brał udział w biegu terenowym, nie wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji, bieg potraktował jako konieczność, negował potrzebę startu
-wielobój rzutów piłkami lekarskimi	sposób wykonania nie budzi najmniejszych zastrzeżeń	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

-skok w dal z rozbiegu	całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo w tempie	uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielkie błędy – tempo biegu, brak odbicia	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
-rzut piłką palantową	całkowicie opanował elementy techniczne zadania	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
<u>Mini piłka ręczna</u> -rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego	całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się	całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
<u>Mini piłka siatkowa</u> -odbicie piłki sposobem dolnym w parach	uczeń prawidłowo potrafi odbić piłkę sposobem dolnym i wykorzystuje to w grze	uczeń zadanie wykonuje prawidłowo w parach	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
- zagrywka sposobem dolnym 4-5 m od siatki	wykonuje zadanie ruchowe nie tylko efektownie , ale i efektywnie	uczeń zadanie wykonuje prawidłowo technicznie	uczeń popełnia niewielkie błędy techniczne	uczeń popełnia rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

<u>Mini piłka nożna</u> -prrowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się	uczeń toczy piłkę kontrolując jej tor, tułów pochylony w przód, kolano “nakrywa” piłkę, szybko zmienia tempo biegu (wolniej, szybciej) oraz kierunek poruszania się (tył, przód, bok)	uczeń prowadzi piłkę blisko nogi, wzrok skierowany na piłkę, potrafi czasami zmienić tempo biegu i kierunku	uczeń dowolnie prowadzi piłkę prostym podbiciem, zmiana tempa nieadekwatna do sytuacji	uczeń bardzo wolno prowadzi piłkę, daleko od siebie, uderza zamiast toczyć, nie potrafi z nią zwolnić czy przyśpieszyć lub zmienić kierunku biegu	uczeń bardzo wolno prowadzi piłkę, daleko od siebie, uderza zamiast toczyć, skręca stopę do wewnątrz lub na zewnątrz, prowadzi bez pochyleń, nie potrafi z nią zwolnić czy przyśpieszyć i zmienić kierunku biegu
-uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem po kilku krokach rozbiegu (piłka podana od partnera)	uczeń wykonuje uderzenie na wprost piłki, ciężar ciała na nodze postawnej, stopa równoległa do piłki, staw skokowy usztywniony, ugięte kolano nakrywa piłkę z góry, uderzenie celne następuje po podaniu od partnera będącego z przodu oraz boku uderzającego	uczeń chętnie wykonuje zadanie, rozbieg na wprost piłki, małe niedociągnięcia w ułożeniu prawidłowo stopy, uderzenie celne po podaniu od partnera	uczeń wykonuje poprawnie, ale zdarzają się błędy techniczne w uderzeniu piłki, uderza niecelnie po podaniu od partnera z małymi błędami technicznymi	uczeń popełnia dużo błędów, uderza piłkę ze skrętami w stawach kolanowych, skokowych oraz tułowia, ma duże problemy techniczne w uderzeniu piłki podanej od współwiczającego	uczeń niechętnie wykonuje zadanie, uderza palcami zamiast podbiciem, noga postawna przed piłką, stopa nie usztywniona, rzadko trafia w piłkę po podaniu partnera, źle “składa” się do strzału
<u>Mini koszykówka</u> - podania piłki w dwójkach w biegu.	uczeń prawidłowo chwyta i dokładnie podaje piłkę w prawidłowym tempie	uczeń prawidłowo chwyta i podaje piłkę w dobrym tempie wychodzi na pozycje	uczeń poprawnie chwyta i podaje w dobrym tempie	uczeń poprawnie chwyta i podaje piłkę, czasem nie wykonuje ćwiczeń w	uczeń nie panuje nad piłką często ją gubi

	wychodzi na pozycję			biegu	
- rzut z miejsca i wyskoku.	dokładność rzutu z wykonaniem prawidłowego ułożenia rąk , tułowia i nóg ze zmyleniem przeciwnika	dokładność rzutu z wykonaniem prawidłowego ułożenia rąk, tułowia i nóg	dokładność rzutu z wykonaniem prawidłowego ułożenia rąk	rzut z prawidłowym ułożeniem rąk	rzut oddany „po swojemu”
<u>Gimnastyka – ćwiczenia ogónorozwojowe</u> -przewrót w tył do rozkroku	zadanie wykonuje wzorcowo	uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłowo, bez żadnych błędów w odpowiednim tempie	uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie, jednak popełnia minimalne błędy(minimalne ugięcie nóg w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania ćwiczenia)	pojawiają się znaczące błędy: zgięte nogi w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania, złe ułożenie rąk przy przewrocie	próby wykonania ćwiczenia są nieskuteczne
-stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach	sposób wykonania nie budzi najmniejszych zastrzeżeń	uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie	uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie, jednak pojawiają się drobne błędy(minimalna pomoc nauczyciela)	uczeń w trakcie wykonywania ćwiczenia, korzysta z pomocy i ochrony polegającej na pomaganiu przy dochodzeniu do stania i podtrzymaniu stania na rękach	uczeń wykonuje ćwiczenie poprzez odbicie nogami z wymachem nożycowym, jednak nie potrafi dojść do pionu
-skok rozkroczny przez kozła	sposób wykonania nie budzi najmniejszych zastrzeżeń	uczeń prawidłowo, we właściwym tempie i odbiciem wykonuje przeskok przez kozła	uczeń prawidłowo, w wolniejszym tempie wykonuje przeskok przez kozła, ma problem z	uczeń ma problemy z wykonaniem skoku, pojawiają się znaczące błędy, wolne tempo	uczeń wykona właściwy rozbieg, odbicie i naskok na kozła na kolana lub stopy

		zakończony prawidłową postawą	utrzymaniem prawidłowej postawy		
-układ ćwiczeń gimnastycznych	sposób wykonania nie budzi najmniejszych zastrzeżeń	uczeń poprawnie wykonuje układ gimnastyczny zawierający poznane ćwiczenia gimnastyczne	uczeń wykonuje układ gimnastyczny, w niektórych elementach pojawiają się minimalne błędy	uczeń wykonuje w układzie najprostsze ćwiczenia w których pojawiają się drobne błędy	uczeń przystąpił do zaliczenia jednak w trakcie wykonywania układu ma problem z utrzymaniem równowagi, popełnia rażące błędy
<u>Wiadomości</u> - podstawowe przepisy mini gier zespołowych	uczeń zna i potrafi zastosować podstawowe przepisy mini gier zespołowych podczas gry	uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych	uczeń zna częściowo podstawowe przepisy mini gier zespołowych	uczeń ma problem ze znajomością podstawowych przepisów mini gier zespołowych	uczeń nie przyswaja podstawowych przepisów mini gier zespołowych mimo wielokrotnego powtarzania przez nauczyciela