**WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASA 6**

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany 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.

Wymagania ogólne

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

1. udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
2. stosowanie zasad bezpieczeństwa i kulturalnego zachowania podczas aktywności fizycznej;
3. poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

Wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.

Uczeń:

1. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
2. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
3. Trening zdrowotny.

Uczeń:

1. mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
2. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
3. wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu
4. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył do rozkroku, skok zawrotny, rozkroczny, kuczny;
5. wykonuje ćwiczenia równoważne, w zwisie i w podporze;
6. wykonuje prosty układ gimnastyczny według własnej inwencji.
7. Sporty całego życia i wypoczynek.

Uczeń:

1. organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;
2. stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, rzut z wyskoku do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, wykonanie zagrywki górnej z odległości 7m..
3. omawia zasady aktywnego wypoczynku.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Uczeń:

1. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
2. stosuje zasady samo asekuracji;
3. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
4. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
5. dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych;
6. zna i bezwzględnie przestrzega regulamin zachowania się na obiektach sportowych;
7. zna i przestrzega regulamin zachowania się podczas zajęć w wodzie.
8. Sport.

Uczeń:

1. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
2. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
4. Taniec.

Uczeń:

1. wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki; wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotece

System klasowo-lekcyjny

Śródroczna i roczna ocena z wychowania fizycznego jest wypadkową takich składników jak:

Stopień opanowania wymagań programowych:

* 1. postęp umiejętności ruchowych
	2. poziom wiedzy
	3. postęp w usprawnianiu

Aktywność

* 1. zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań
	2. inwencję twórczą
	3. aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
	4. udział w zawodach w różnorodnych rolach
	5. udział w zajęciach pozalekcyjnych ( sks, kółka sportowe)

Frekwencja – uczestnictwo w zajęciach

1. spóźnienia
2. nieobecności nieusprawiedliwione
3. nieobecności usprawiedliwione
4. jednostkowe zwolnienia z ćwiczeń
5. ucieczki z zajęć

Postawa ucznia

1. dyscyplina podczas zajęć
2. przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
3. przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
4. postawa ,,fair play” podczas lekcji
5. higiena ciała i stroju
6. współpraca z grupą.

Kryteria oceniania

Zajęcia do wyboru

Część prowadzona w systemie zajęć do wyboru (2 godziny tygodniowo).

Śródroczna i roczna ocena z wychowania fizycznego obejmuje:

1. frekwencję
2. zaangażowanie ucznia w czasie zajęć.

Ocenę z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel realizujący podstawę programową po uwzględnieniu oceny wystawionej z zajęć do wyboru.

STOPIEŃ CELUJĄCY:

1. uczeń osiągnął wysoki poziom umiejętności i wiedzy, postęp w usprawnianiu z zakresu wychowania fizycznego,
2. aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego,
3. zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno - sportową,
4. rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu,
5. posiadł nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń,
6. uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,
7. wkłada bardzo duży wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z zajęć wychowania fizycznego,
8. wychodzi z inicjatywą pomocy nauczycielowi w organizowaniu zajęć wychowania fizycznego,
9. wychodzi z inicjatywą organizowania działań podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej, systematycznie i bardzo aktywnie bierze udział we wszystkich działaniach
10. systematycznie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego,

STOPIEŃ BARDZO DOBRY:

1. uczeń opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności,
2. aktywnie uczestniczył w lekcjach wychowania fizycznego,
3. rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas nauki i wypoczynku,
4. uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym, reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,
5. uczestniczy i współorganizuje zawody sportowe oraz przestrzega zasady „fair-play”,
6. wkłada bardzo duży wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z zajęć wychowania fizycznego,
7. pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć wychowania fizycznego,
8. bierze udział we wszystkich zajęciach i działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,
9. systematycznie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego,

STOPIEŃ DOBRY:

1. uczeń prezentuje dobrą sprawność fizyczną,
2. nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego oraz wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach,
3. troszczy się o higienę osobistą,
4. opanował wiadomości i umiejętności obejmujące podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych,
5. potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
6. wkłada wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z zajęć wychowania fizycznego,
7. często wykazuje chęć pomocy nauczycielowi w organizowaniu zajęć wychowania fizycznego,
8. bierze udział w większości zajęć i działań podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,
9. systematycznie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego,

STOPIEŃ DOSTATECZNY:

1. uczeń systematycznie pracuje na zajęciach wychowania fizycznego,
2. opanował podstawowe wymagania z wiadomości, umiejętności i motoryczności w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć wychowania fizycznego,
3. posiada nawyki higieniczno - zdrowotne,
4. rzadko wkłada wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków wynikających
z zajęć wychowania fizycznego,
5. rzadko wykazuje chęć pomocy nauczycielowi w organizowaniu zajęć wychowania fizycznego,
6. rzadko bierze udział w zajęciach i działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,
7. systematycznie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego,

STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY:

1. uczeń w minimalnym stopniu spełnia podstawowe wymagania programowe lub jest bliski ich spełnienia,
2. wykazuje niską aktywność na zajęciach wychowania fizycznego lub często je opuszcza,
3. w ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne,
4. nie uczestniczy w organizacji imprez rekreacyjnych przez zespół klasowy,
5. bardzo rzadko wkłada wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków wynikających
z zajęć wychowania fizycznego,
6. bardzo rzadko wykazuje chęć pomocy nauczycielowi w organizowaniu zajęć wychowania fizycznego,
7. bardzo rzadko bierze udział w zajęciach i działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,
8. systematycznie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego,

STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY:

1. uczeń nie jest pilny i systematyczny na zajęciach wychowania fizycznego, często je opuszcza,
2. nie dba o fizyczny rozwój swego organizmu i nie czyni żadnych postępów w sprawności fizycznej,
3. wykazuje znaczące braki w integracji zespołowej i wychowaniu społecznym oraz zdrowotnym,
4. nie wkłada wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków wynikających
z zajęć wychowania fizycznego,
5. nie bierze udziału w zajęciach i działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,
6. niesystematycznie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego.