**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

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcje zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (według MTSF),
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
1. umiejętności ruchowe:
* gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

* minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego),

* minikoszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

* minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,

- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 4 – 5m od siatki.

 5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

Kryteria oceniania

*System klasowo-lekcyjny*

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

1. Stopień opanowania wymagań programowych:
2. postęp umiejętności ruchowych,
3. poziom wiedzy,
4. postęp w usprawnianiu,
5. Aktywność:
6. zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań,
7. inwencję twórczą,
8. udział w zawodach w różnorodnych rolach,
9. udział w zajęciach pozalekcyjnych (sks) i pozaszkolnych,
10. Postawa ucznia:
11. dyscyplina podczas zajęć,
12. przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji,
13. przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych,
14. postawa ,,fair play” podczas lekcji,
15. higiena ciała i stroju (zmiennego),
16. współpraca z grupą.

*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.

\*Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego jest wystawiana po obliczeniu średniej arytmetycznej ocen cząstkowych.

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

STOPIEŃ CELUJĄCY:

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
* jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m. in. posiada odpowiedni strój sportowy,
* charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
* używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych
z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
* uprawia dyscypliny i konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej
w czasie wolnym;
1. **systematycznego udziału w aktywności w trakcie zajęć:**
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95 – 100% zajęć,
* w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
* wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
* w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* uzyskuje postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* oblicza wskaźnik BMI,
1. **aktywności fizycznej:**
* ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
* potrafi wykonać ćwiczenia o znacznym stopniu trudności,
* stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów
i rozgrywek sportowych,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach
i rozgrywkach różnych szczebli;
1. **wiadomości:**
* zalicza sprawdziany i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
* stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
* posiadł nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń w pełnym zakresie.

STOPIEŃ BARDZO DOBRY:

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m. in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału
w lekcjach z różnych powodów,
* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
* używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych
z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim
i gminnym,
* podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
1. **systematycznego udziału w aktywności w trakcie zajęć:**
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90 – 94% zajęć,
* w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
* bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte
w programie nauczania,
* poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
* uzyskuje postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* oblicza wskaźnik BMI,
1. **aktywności fizycznej:**
* ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
* stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej,
w trakcie zajęć,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach
i rozgrywkach różnych szczebli;
1. **wiadomości:**
* zalicza sprawdziany i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
* stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
* posiadł nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.

STOPIEŃ DOBRY:

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m. in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału
w lekcjach z różnych powodów,
* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
* nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych
z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
1. **systematycznego udziału w aktywności w trakcie zajęć:**
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85 – 89% zajęć,
* w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowe,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych
w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
* poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
* uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* oblicza wskaźnik BMI,
1. **aktywności fizycznej:**
* wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
1. **wiadomości:**
* zalicza sprawdziany i testy na ocenę dobrą,
* stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
* troszczy się o higienę osobistą,

STOPIEŃ DOSTATECZNY:

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m. in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału
w lekcjach z różnych powodów,
* charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
* często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* nie bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
1. **systematycznego udziału w aktywności w trakcie zajęć:**
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80 – 84% zajęć,
* w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie potrafi prowadzić rozgrzewkę lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowych ujęte
w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* nie oblicza wskaźnika BMI,
1. **aktywności fizycznej:**
* wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
1. **wiadomości:**
* zalicza sprawdziany i testy na ocenę dostateczną,
* stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
* posiada nawyki higieniczno - zdrowotne,

STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY:

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
* bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju sportowego, często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów,
* charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
* bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* nie bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
1. **systematycznego udziału w aktywności w trakcie zajęć:**
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70 – 79% zajęć,
* w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie potrafi prowadzić rozgrzewkę lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
* nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowych ujęte
w programie nauczania,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* nie oblicza wskaźnika BMI,
1. **aktywności fizycznej:**
* wykonuje ćwiczenia niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
1. **wiadomości:**
* zalicza sprawdziany i testy na ocenę dopuszczającą,
* stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
* w ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne,

STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY:

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
* prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego, bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów,
* charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
* zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* nie bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
1. **systematycznego udziału w aktywności w trakcie zajęć:**
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
* w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie potrafi prowadzić rozgrzewkę lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* nigdy nie przygotowuje miejsce ćwiczeń,
* bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu i życiu współćwiczących,
* nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych
w programie nauczania,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
1. **aktywności fizycznej:**
* wykonuje ćwiczenia niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* nie potrafi wykonać ćwiczeń o bardzo niskim stopniu trudności,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
1. **wiadomości:**
* zalicza sprawdziany i testy na ocenę niedostateczną,
* stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
* nie opanował nawyków higieniczno-zdrowotnych.