

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych
śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych
z wychowania fizycznego do klasy 6 szkoły podstawowej.**

Blok tematyczny 1 : Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
I.1.3 I i II semestr	Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;			Z pomocą nauczyciela wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała	Z pomocą nauczyciela wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

W zakresie umiejętności

I.2.2 II semestr	Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;	Z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenie gibkościowe	Z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenie gibkościowe;	Z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;	Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem	Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnere
---------------------	--	--	---	---	---	--

I.2.3 I i II semestr	Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;	Z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie rozwijające zdolności koordynacyjne	Z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie rozwijające zdolności koordynacyjne	Z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem	Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem	Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem
----------------------------	---	--	--	---	--	--

Blok tematyczny 2 : Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy

II.1.3 I i II semestr	Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;	Z pomocą nauczyciela częściowo opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych	Z pomocą nauczyciela częściowo opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych	Z pomocą nauczyciela częściowo opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych	Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych	Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
II.1.4 I semestr	Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub EU);					Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
II.1.6	Rozumie i opisuje ideę			Rozumie ideę	Rozumie i opisuje	Rozumie i opisuje

II semestr	starożytnego nowożytnego ruchu olimpijskiego;			starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego	ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.	ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
W zakresie umiejętności						
II.2.1 I i II semestr	Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;	W pasywny sposób uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego	Wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą kierunku, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym	Wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą 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”	W bardzo dobrym stopniu 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”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo	Wzorowo wykonuje i 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, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo

II.2.4 I semestr	Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;		Z pomocą nauczyciela organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną	Z pomocą nauczyciela organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną	Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną	Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną
II.2.6 II semestr	Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją);		Podchodzi do wykonania innego ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem)	Podchodzi do wykonania innego ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznego (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem)	Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem)	Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem)
II.2.7 I semestr	Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru;		Podchodzi do wykonania układu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez	Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez	Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez	Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez
II.2.9 II semestr	Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;		Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych	Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych	Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych	Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych
II.2.10 I semestr	Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;			Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego	Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego	Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego
II.2.13 II semestr	Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez		wykonuje skok w dal po rozbiegu	wykonuje skok w dal po rozbiegu	wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz	wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz

	przeszkody;				skoki przez przeszkody	skoki przez przeszkody
Blok tematyczny 3 : Bezpieczeństwo w aktywności ruchowej						
W zakresie wiedzy						
Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
III.1.2 I semestr	Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	Z pomocą nauczyciela w niewielkim stopniu omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	Z pomocą nauczyciela omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	Z pomocą nauczyciela omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
III.1.4 II semestr	Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;	Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku
W zakresie umiejętności						
III.2.1 I i II semestr	Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;	Uczeń: - często stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych	Uczeń: - często stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych	Uczeń: - często stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych	Uczeń: - prawie zawsze stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych	Uczeń: - zawsze stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych
III.2.3 II semestr	Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);					Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

Blok tematyczny 4 : Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
IV.1.2 I semestr	Opisuje pozytywne mierniki zdrowia;			Z pomocą nauczyciela opisuje pozytywne mierniki zdrowia	Opisuje pozytywne mierniki zdrowia	Opisuje pozytywne mierniki zdrowia
IV.1.5 I semestr	Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);	W bardzo niewielkim stopniu opisuje omawia zasady aktywnego wypoczynku	Z pomocą nauczyciela omawia zasady aktywnego wypoczynku	Z pomocą nauczyciela omawia zasady aktywnego wypoczynku	Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE)	Omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE)

W zakresie umiejętności

IV.2.2 I i II semestr	Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;	Rzadko wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	Z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	Z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
IV.2.3 I i II semestr	Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych,	Rzadko podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych	Czasem podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych	Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych	Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych	Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych

Blok tematyczny 5 : Kompetencje społeczne

	Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować	Z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości,	Z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować	Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować	Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować	Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować
	Z pomocą nauczyciela w małym stopniu wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych	Z pomocą nauczyciela w małym stopniu wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych	Z pomocą nauczyciela wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;	Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;	Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;	Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych