

Wymagania edukacyjne ogólne na poszczególne oceny z wychowania fizycznego na rok szkolny 2011\2012 wynikające z przyjętego programu nauczania.

Ocena :

1. celujący

Charakterystyka ucznia:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną,
- zajmuje punktowane miejsca w zawodach międzyszkolnych, powiatowych i wyższego szczebla.
- posiada umiejętność wykorzystania posiadanych wiadomości w praktyce (sędziowanie, organizacja rozgrywek i zawodów),
- posiada nawyki higieniczno – zdrowotne,
- posiada 100% frekwencję na zajęciach i brak spóźnień,
- jego postawa, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

2. bardzo dobry – dopełniający poziom

Charakterystyka ucznia:

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- posiada duży zasób wiedzy i umiejętności umożliwiających dbanie o zdrowie,
- wykazuje się dużym wkładem pracy na lekcjach wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych,
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie zna założenia taktyczne, przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- jest bardzo sprawny fizycznie,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i wychowania zdrowotnego, umiejętnie wykorzystując je w praktycznym działaniu,
- systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń,
- bierze aktywny udział w zajęciach i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna,
- umie odpowiednio zachować się w sytuacjach zwycięstwa i porażki, „fair play”,
- uczeń może uzyskać ocenę bardzo dobrą pomimo, iż nie opanował całkowicie materiału programowego i nie jest bardzo sprawny fizycznie, ale jego wkład pracy i zaangażowanie wykazują duży postęp w samousprawnieniu.

3. dobry – rozszerzony poziom

Charakterystyka ucznia:

- uczeń w zasadzie opanował materiał programowy,
- wykazuje się średnim wkładem na wychowaniu fizycznym,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi,
- posiadane wiadomości z wychowania fizycznego i zdrowotnego potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych,
- uczeń może uzyskać ocenę dobrą pomimo, iż nie opanował całkowicie materiału programowego i nie jest sprawny fizycznie, ale jego wkład pracy i zaangażowanie wykazują postęp w samousprawnianiu.

4. dostateczny – podstawowy poziom

Charakterystyka ucznia:

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- wykazuje przeciętny wkład pracy na lekcjach wychowania fizycznego,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej i wychowania zdrowotnego są znaczne luki, a tych, które ma – nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i w stosunku do kultury fizycznej.

5. dopuszczający - konieczny

Charakterystyka ucznia:

- uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym,
- wkład pracy na wychowaniu fizycznym można określić jako niedostateczny,
- jest mało sprawny fizycznie,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, wychowania zdrowotnego, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu,
- na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- nie potrafi zastosować poznanych wiadomości i zdobytej sprawności fizycznej w życiu codziennym,
- nie przestrzega zasad BHP na lekcjach oraz nie respektuje regulaminów Sali gimnastycznej, boisk szkolnych, itp.

6. niedostateczny – uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

- nie wykonuje podstawowych ćwiczeń,
- nie robi postępów i nie wykazuje chęci poprawy,
- nie jest aktywny na lekcji,
- wykazuje rażące braki w zakresie wychowania i ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- nie zna przepisów gier sportowych objętych programem nauczania.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI A i B W ROKU SZKOLNYM 2011\2012

Lekkoatletyka

<i>Temat lekcji:</i>	<i>Wymagania podstawowe</i>	<i>Wymagania rozszerzające</i>	<i>Wymagania dopełniające</i>
Organizacja pracy na zajęciach WF. Zasady BHP.	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa. Wie jaki strój obowiązuje na lekcji.	Uczeń stosuje zasady bezpieczeństwa, Zna regulamin sali gimnastycznej.	Uczeń stosuje zasady bezpieczeństwa na zajęciach, przestrzega regulamin sali, jest przygotowany do lekcji w zależności od warunków pogodowych.
Wykonujemy ćwiczenia kształtujące. Co to jest rozgrzewka?	Uczeń uczestniczy w zajęciach, wie jaka jest rola ruchu na świeżym powietrzu.	Uczeń przy wsparciu nauczyciela prawidłowo wykonuje ćwiczenia kształtujące.	Uczeń wie, jaki wpływ ma aktywność fizyczna na kondycję, wykonuje ćwiczenia prawidłowo, zna ich nazwy.
Doskonalenie techniki biegu po prostej.	Współdziała w dwójkach, pomaga i poprawia przyjmowane przez kolegę pozycje startowe na komendę startera.	Rozwija swoją szybkość reakcji na sygnały startera.	Przyjmuje pozycje startowe na komendy startera oraz wykonuje bieg po prostej.
Doskonalenie startu niskiego.	Start niski i bieg na dystansie – technika startu.	Start niski i bieg na dystansie – technika startu i biegu.	Start niski i bieg na dystansie – technika startu i biegu, mijanie mety.
Szybkościowo-skocznościowy tor przeszkód.	Pokonuje tor przeszkód w miarę swoich możliwości.	Pokonuje tor przeszkód Przeskakując przez naturalne przeszkody.	Pokonuje tor przeszkód wykorzystując skakanki i inne nietypowe przyrządy.
Ćwiczenia rozwijające siłę.	Uczeń rozwija swoją siłę w ćwiczeniach z piłkami lekarskimi.	Zna zabawy „Piłka w tunelu”, „Piłka w rzędach”, swobodnie wykonuje rzuty.	Poprawnie wykonuje rzuty po instrukcjach nauczyciela.
Konkurs rzutów piłką lekarską.	Wykonuje rzut piłką lekarską w tył przez głowę – 3 próby.	Wykonuje rzut piłką lekarską w tył przez głowę – 3 próby.	Wykonuje rzut piłką lekarską w tył przez głowę – 3 próby.
Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia rozgrzewki.	Wykonuje ćwiczenia zaproponowane przez nauczyciela.	Zna ćwiczenia, z pomocą nauczyciela próbuje je przeprowadzić.	Przeprowadza ćwiczenia przygotowane wcześniej, ocenia ich wpływ na swoje samopoczucie.
Samodzielne prowadzenie zabaw na świeżym powietrzu.	Pomaga przeprowadzić zabawy na świeżym powietrzu.	Samodzielnie przygotowuje i przeprowadza zabawy w klasie.	Pełni rolę sędziego w zabawach zorganizowanych przez nauczyciela.
Doskonalenie skoku w dal sposobem naturalnym.	Doskonali swoją szybkość i skoczność, technika rozbiegu.	Doskonali swoją szybkość i skoczność, technika rozbiegu i odbicia .	Doskonali swoją szybkość i skoczność, technika rozbiegu i odbicia , lądowania obunóż.
Konkurs skoków w dal.	Wykonuje 3 skoki konkursowe – rozbieg, odbicie, lądowanie.	Wykonuje 3 skoki konkursowe – rozbieg, odbicie, lądowanie.	Wykonuje 3 skoki konkursowe – rozbieg, odbicie, lądowanie.
Organizujemy marszobiegi w terenie.	Wykonuje marszobieg w wolnym tempie.	Wykonuje marszobieg w dobrym tempie.	Wykonuje marszobieg w dobrym tempie z umiejętnością rozkładania sił.
Doskonalenie rzutu piłeczką palantową.	Wykonuje rzut piłeczką na odległość z miejsca.	Wykonuje rzut piłeczką na odległość w truchcie.	Wykonuje rzut piłeczką na odległość z rozbiegu.
Konkurs rzutów piłeczką palantową na odległość.	Wykonuje 3 rzuty piłeczką na odległość z miejsca.	Wykonuje 3 rzuty piłeczką na odległość z rozbiegu.	Wykonuje 3 rzuty piłeczką na odległość z rozbiegu, dokonuje pomiaru długości rzutów, jest uczciwy i rzetelny w sędziowaniu.
Doskonalenie	Przekazuje pałeczkę w	Bierze udział w wyścigach	Wykonuje bieg z pałeczką

przekazywania pałeczki sztafetowej.	truchcie.	rzędów z przekazywaniem pałeczki w biegu.	sztafetową i przekazuje ją w strefie zmian.
Organizujemy biegi sztafetowe.	Przekazuje pałeczkę w truchcie.	Bierze udział w wyścigach rzędów z przekazywaniem pałeczki w biegu.	Wykonuje bieg z pałeczką sztafetową i przekazuje ją w strefie zmian. Pełni rolę sędziego , jest rzetelny w sędziowaniu.
Samodzielne prowadzenie zabaw wg inwencji uczniów.	Pomaga przeprowadzić zabawy na świeżym powietrzu.	Samodzielnie przygotowuje i przeprowadza zabawy w klasie.	Pełni rolę sędziego w zabawach zorganizowanych przez nauczyciela.
Test sprawności fizycznej.	Test sprawności fizycznej – próba siły, szybkości, wytrzymałości.	Test sprawności fizycznej – próba siły, szybkości, wytrzymałości.	Test sprawności fizycznej – próba siły, szybkości, wytrzymałości.
Piłka koszykowa			
Poruszanie się po boisku .	Prowadzi ćwiczenia kształtujące, uczestniczy i pomaga w organizacji zabaw.	Wykonuje ćwiczenia z piłkami- toczenia po ziemi, przekładanie między nogami, podrzucanie, oplatanie wokół tułowia.	Wykonuje bieg ze zmianą kierunku, zatrzymanie na jedno i dwa tempa, porusza się krokiem odstawno-dostawnym.
Zabawy z wykorzystaniem piłek koszykowych.	Bierze udział w zabawach z piłkami.	Samodzielnie przeprowadza zabawy.	Prowadzi zabawy z pomocą nauczyciela, pełni rolę sędziego, dostrzega przestrzeganie zasady fair-play.
Doskonalenie podania i chwytów piłki oburącz w ruchu.	Wykonuje podanie i chwyt piłki zakończony dowolnym rzutem do kosza.	Wykonuje podanie do partnera w ruchu w dwójkach zakończone rzutem do kosza.	Wykonuje podanie do partnera w ruchu w dwójkach zakończone rzutem do kosza z dwutaktu.
Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze.	Doskonali podania i chwytów oburącz w ruchu zakończony rzutem do kosza.	Wykorzystuje poznane elementy w grze uproszczonej.	Wykorzystuje i potrafi ocenić własne poznane elementy techniczne w grze uproszczonej .
Doskonalenie podań i chwytów oburącz w formie współzawodnictwa.	Uczestniczy w grach i zabawach.	Bierze udział i zna zabawy oraz wyścigi w rzędach.	Organizuje i sędziuje zabawy oraz wyścigi rzędów.
Kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.	Kształtuje orientację przestrzenną w szybkich zmianach pozycji.	Wykonuje kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej.	Pokonuje odległość slalomem, kozłując ręką dalszą od przeciwnika.
Rzuty do kosza z różnych pozycji.	Wykonuje rzuty osobiste do kosza.	Wykonuje rzuty do kosza z biegu.	Wykonuje rzuty do kosza z dwutaktu.
Rzuty piłki do kosza z biegu po kozłowaniu.	Wykonuje rzuty do kosza z biegu po kozłowaniu.	Wykonuje rzut do kosza w rytmie dwutaktu z jednej strony kosza.	Wykonuje rzut do kosza , zbiórka piłki z tablicy i dobitka.
Doskonalenie rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu w formie współzawodnictwa.	Wykonuje rzuty do kosza z biegu po kozłowaniu.	Prowadzi piłkę w parach zakończone rzutem do kosza z wyskoku.	Bierze udział w wyścigach rzędów z kozłowaniem zakończony rzutem do kosza , pełni rolę sędziego-pomocnika w organizowaniu zabaw.
Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze uproszczonej.	Doskonali podania, chwytów oburącz zakończony rzutem do kosza.	Wykorzystuje poznane elementy w grze uproszczonej.	Wykorzystuje i potrafi ocenić własne poznane elementy techniczne w grze uproszczonej, pełni rolę sędziego.
Podania piłki z biegu po kozłowaniu.	Bierze udział w wyścigach rzędów doskonalących kozłowanie, podanie w biegu oraz rzuty do kosza z biegu.	Potrafi podać piłkę z biegu po kozłowaniu do wybiegającego partnera.	Współdziała w układzie dwójkowym- prowadzenie piłki w parach zakończone rzutem do kosza.
Doskonalenie kozłowania i rzutu do kosza w formie współzawodnictwa.	Uczestniczy w wyścigach doskonalących kozłowanie, podanie i rzuty do kosza w dowolnym rzucie.	Uczestniczy w wyścigach doskonalących kozłowanie, podanie i rzuty do kosza w rzucie z określonego miejsca..	Uczestniczy w wyścigach doskonalących kozłowanie, podanie i rzuty do kosza w rytmie dwutaktu.

Doskonalimy obronę indywidualną.	Wykonuje ćwiczenia 1x1 bez piłki .	Wykonuje ćwiczenia 1x1 z piłką.	Wykonuje ćwiczenia 2x2 z piłką przez całe boisko.
Doskonalenie umiejętności krycia „ każdy swego”.	Uczestniczy w grach oraz zabawach.	Kształtuje umiejętność wzrokowej i słuchowej oceny dystansu osób i przedmiotów.	Rozpoznaje zmiany w usytuowaniu przedmiotów, osób- odnajduje wzrokiem określone miejsce, ocenia odległość i odstęp.
Doskonalenie prowadzenia piłki w dwójkach.	Podaje piłkę w biegu w dwójkach, w ustawieniu przodem do siebie.	Podaje piłkę w biegu w dwójkach, w ustawieniu przodem do siebie, jeden ćwiczący porusza się w przód, drugi w tył.	Wykonuje prowadzenie piłki- kozłowanie i podanie do partnera na wprost i poprzecznie.
Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze uproszczonej.	Wykonuje podania, chwyt, kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej, rzuty piłki do kosza.	Wykorzystuje poznane elementy w grze uproszczonej.	Wykorzystuje i potrafi ocenić własne poznane elementy techniczne w grze uproszczonej, pełni rolę sędziego.
Doskonalenie prowadzenia piłki w trójkach.	Wykonuje prowadzenie, kozłowanie, podanie do partnera na wprost.	Wykonuje chwyt, podanie piłki w trójkach w ustawieniu bokiem do siebie, w miejscu.	Wykonuje chwyt, podanie piłki w trójkach w ustawieniu bokiem do siebie, w ruchu.
Rozegranie sytuacji 2x2.	Wykonuje prowadzenie, kozłowanie, podanie do partnera na wprost.	Wykonuje chwyt, podanie piłki w trójkach w ustawieniu bokiem do siebie, w miejscu.	Wykonuje chwyt, podanie piłki w trójkach w ustawieniu bokiem do siebie, w ruchu.
Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze uproszczonej.	Doskonali podania, chwyt w ruchu, kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej, rzuty do kosza z biegu.	Wykorzystuje poznane elementy w grze uproszczonej.	Wykorzystuje i potrafi ocenić własne poznane elementy techniczne w grze uproszczonej, pełni rolę sędziego.
Doskonalenie rzutu do kosza w rytmie dwutaktu.	Wykonuje rzuty osobiste do kosza.	Wykonuje rzuty do kosza z biegu.	Wykonuje rzuty do kosza z dwutaktu.
Doskonalenie poznanych elementów technicznych w mini koszykówce.	Doskonali podania, chwyt w ruchu, kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej, rzuty do kosza z biegu.	Wykorzystuje poznane elementy w grze uproszczonej.	Wykorzystuje i potrafi ocenić własne poznane elementy techniczne w grze uproszczonej, pełni rolę sędziego.
Organizujemy mecz w mini koszykówkę.	Wykazuje pozytywną postawę do ćwiczeń przygotowuje dwie zabawy i przeprowadza je w klasie.	Wykorzystuje poznane elementy w grze uproszczonej. Pomaga przeprowadzić wewnątrz klasowe zawody.	Wykorzystuje i potrafi ocenić własne poznane elementy techniczne w grze uproszczonej, pełni rolę sędziego w zawodach organizowanych przez nauczyciela.
Piłka siatkowa			
Poruszanie się w postawie siatkarskiej.	Przyjmuje postawę siatkarską na sygnał dźwiękowy lub słuchowy.	Wykonuje start, bieg, krok odstawno- dostawny, doskok w postawie siatkarskiej.	Organizuje i przeprowadza grę „ Piłka siatkowa rzucana”.
Doskonalenie odbicia piłki sposobem dolnym i górnym.	Wykonuje odbicia piłki sposobem górnym w parach.	Wykonuje odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach.	Wykonuje przyjęcie i odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w zespole trójkowym.
Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze.	Uczestniczy w współzawodnictwie w grupach, współdziała z kolegami.	Przyjmuje postawę siatkarską, przyjęcie i odbicie piłki sposobem górnym i dolnym.	Wykonuje przyjęcie i odbicie piłki sposobem górnym i dolnym, próbuje kierować piłkę do współpartnera i na wolne pole przeciwnika.
Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym.	Wykonuje odbicia piłki sposobem górnym w parach.	Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z odległości 4-5m.	Uczestniczy w zabawie „Traf do strefy zagrywki”.
Nauka zagrywki sposobem górnym.	Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym.	Wykonuje zagrywkę sposobem górnym dowolną ręką do współzawodniczącego.	Wykonuje zagrywkę sposobem górnym dowolną ręką w określone miejsce na boisku.

Doskonalenie poznanych elementów technicznych w zabawach.	Wykonuje sztafety z pokonywaniem przeszkód, reaguje na sygnał wzrokowy, doskonalili zagrywkę sposobem dolnym.	Wykonuje sztafety z pokonywaniem przeszkód, reaguje na sygnał wzrokowy, doskonalili zagrywkę sposobem dolnym i górnym.	Wykonuje sztafety z pokonywaniem przeszkód, reaguje na sygnał wzrokowy, doskonalili zagrywkę sposobem dolnym i górnym, przyjmuje prawidłową pozycję w celu przyjęcia zagrywki.
Doskonalimy odbicia piłki w parach przez siatkę.	Przyjęcie i odbicie piłki sposobem górnym w parach.	Przyjęcie i odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach.	Przyjęcie i odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach., kierowanie piłki na wolne pole przeciwnika.
Przyjęcie górne piłek łatwych w postawie wysokiej.	Podrzuca i chwytą piłkę w pozycjach niskich i wysokich, oplata wokół różnych części ciała.	Wykonuje przyjęcie i odbicie piłki sposobem dolnym w pozycji niskiej i wysokiej w ćwiczeniach w parach.	Wykonuje przyjęcie i odbicie piłki sposobem dolnym w pozycji niskiej i wysokiej w ćwiczeniach w parach przez siatkę.
Przyjęcie i odbicie piłki na pole przeciwnika.	Indywidualnie potrafi utrzymać piłkę w locie jak najdłużej.	Poruszając się krokiem odstawno- dostawnym potrafi odbić piłkę w kierunku poruszania się.	W ustawieniu 1x1 przez siatkę potrafi przyjąć i utrzymać piłkę w locie oraz odegrać do partnera przez siatkę.
Doskonalenie poznanych elementów technicznych w mini siatkówce.	Potrafi wykonać odbicie piłki sposobem górnym oraz zagrywkę dolną.	Potrafi wykonać odbicie piłki sposobem górnym i dolnym oraz zagrywkę górną dowolną ręką.	Wykonuje zagrywkę sposobem górnym w określone miejsce na boisku oraz odbicie piłki sposobem górnym i dolnym.
Stosowanie elementów technicznych w grze z uwzględnieniem przepisów.	Uczestniczy w współzawodnictwie w grupach, współdziała z kolegami.	Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grach i zabawach, pomaga przeprowadzić wewnątrz klasowe zawody.	Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze z uwzględnieniem przepisów – pełni rolę sędziego.

Piłka nożna

Zabawy z wykorzystaniem piłek.	Prowadzi piłkę dowolną nogą.	Prowadzi piłkę po obwodzie koła dowolną nogą, potrafi żonglować piłką dowolną nogą.	Prowadzi piłkę po obwodzie koła NP. i NL, potrafi żonglować piłką prawą nogą.
Doskonalenie prowadzenia piłki nogą prawą i lewą.	Prowadzi piłkę NP i NL po prostej.	Prowadzi piłkę NP i NL slalomem.	Prowadzi piłkę NP i NL po prostej i slalomie zakończone strzałem na bramkę.
Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze.	Prowadzi piłkę w dwójkach nogą prawą, wykonuje uderzenie piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy.	Prowadzi piłkę w dwójkach nogą prawą i lewą, wykonuje uderzenie piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy.	Prowadzi piłkę w dwójkach nogą prawą i lewą, wykonuje uderzenie piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy oraz strzał do bramki wewnętrznym podbiciem NP i NL.
Doskonalenie strzałów do bramki z różnych pozycji i w określone miejsce.	Strzał do bramki po prowadzeniu piłki i ominięciu obrońcy zwodem pojedynczym.	Prowadzenie piłki slalomem z omijaniem przeszkód zakończone strzałem na bramkę.	Prowadzenie piłki slalomem z omijaniem przeszkód zakończone strzałem na bramkę, dodatkowo żonglowanie piłki.
Prowadzenie piłki w dwójkach.	Szybko reaguje na działanie współpartnera – prowadzenie piłki nogą prawą.	Szybko reaguje na działanie współpartnera – prowadzenie piłki nogą prawą i lewą.	Szybko reaguje na działanie współpartnera – prowadzenie piłki nogą prawą i lewą zakończone strzałem do bramki.
Doskonalenie przyjęcia, prowadzenia i uderzenia piłki.	Wykonuje uderzenie, prowadzenie piłki nogą prawą.	Wykonuje uderzenie, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą.	Wykonuje uderzenie, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą zakończone strzałem na bramkę..
Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze.	Doskonalili elementy techniczne i ruchowe, wykazuje pozytywną postawę do ćwiczeń w	Doskonalili prowadzenie piłki w dwójkach NP i NL, uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem	Wykorzystuje elementy techniczne w grze, współdziała w grupie w czasie gry szkolnej i

	czasie wolnym od zajęć szkolnych.	NP. i NL podczas gry szkolnej.	uproszczonej, pełni rolę sędziego.
Doskonalenie przyjęcia piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem.	Doskonali czucie piłki stopą, przyjmuje piłkę nogą prawą.	Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym odbiciem NP i NL.	Prowadzi piłkę NP i NL zakończone strzałem do bramki.
Rozwijamy różne zadania taktyczne w grze 4x4.	Strzały do bramki po prowadzeniu i ominięciu obrońcy zwodem pojedynczym.	Prowadzenie piłki slalomem z omijaniem przeszkód zakończone strzałem do bramki.	Współdziałanie w dwójkach podczas prowadzenia piłki slalomem z omijaniem przeszkód zakończone strzałem do bramki.
Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze.	Doskonali elementy techniczne i ruchowe, wykazuje pozytywną postawę do ćwiczeń w czasie wolnym od zajęć szkolnych.	Doskonali elementy – prowadzenie piłki NP i NL, uderzenie zewn. i wewn. częścią stopy, strzał do bramki wewn. podbiciem nogą prawą.	Doskonali elementy – prowadzenie piłki NP i NL, uderzenie zewn. i wewn. częścią stopy, strzał do bramki wewn. podbiciem nogą prawą i lewą.
Organizujemy rozgrywkę w mini piłkę nożną.	Przygotowuje dwie zabawy z wykorzystaniem piłek, przeprowadza je w klasie.	Pomaga zorganizować rozgrywkę klasowe w mini piłkę nożną.	Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę do rozwijania własnych zainteresowań. Pełni rolę sędziego w zabawach organizowanych przez nauczyciela.

Gimnastyka

Doskonalenie przewrotu w przód i w tył.	Przewrót w przód z naskoku na ręce.	Przewrót w przód z naskoku na ręce nad przeszkodą.	Przewrót w przód z odbiciem jedno nogą z naskoku na ręce nad przeszkodą.
Nauka przewrotu w tył o nogach prostych.	Wykonuje przewrót w tył z postawy stojącej przez siad o nogach prostych do różnych pozycji.	Wykonuje przewrót w tył z postawy stojącej przez siad o nogach prostych do postawy o nogach prostych.	Wykonuje przewrót w tył z postawy stojącej przez siad o nogach prostych do postawy o nogach prostych. Organizuje bezpieczne miejsce do ćwiczeń.
Ćwiczenia równoważne na przyrządach typowych i nietypowych.	Wykonuje ćwiczenia na zmniejszonej podstawie podłoża.	Pokonuje tor przeszkód o charakterze ćwiczeń równoważnych.	Pokonuje tor przeszkód o charakterze ćwiczeń równoważnych, współorganizuje tory przeszkód.
Stanie na rękach z uniku podpartego.	Doskonali zwinność i równowagę.	Wykonuje odbicie z nogi podporowej i zamach nogi zakroczonej.	Wykonuje stanie na rękach z uniku podpartego z pomocą współćwiczącego.
Doskonalenie stania na rękach dowolnym sposobem.	Wykonuje odbicie z nogi podporowej i zamach nogi zakroczonej.	Wykonuje stanie na rękach z uniku podpartego z pomocą współćwiczącego przy drabinkach.	Wykonuje stanie na rękach z postawy stojąc wykonane zamachem jednej nogi z asekuracją współćwiczącego.
Doskonalenie naskoku kucznego na skrzynię.	Wykonuje naskok na 3-4 części skrzyni z marszu na wprost.	Wykonuje naskok na 3-4 części skrzyni z rozbiegu na wprost.	Wykonuje naskok na 3-4 części skrzyni z rozbiegu na wprost oraz zeskoku w głąb z wyprostowaniem tułowia.
Doskonalenie przeskoku kucznego przez skrzynię.	Wykonuje naskok na 3-4 części skrzyni z rozbiegu na wprost oraz w tempie.	Wykonuje naskok na odskocznę, odbicie oraz prawidłowe ułożenie rąk do przeskoku przez skrzynię.	Wykonuje naskok na odskocznę, odbicie oraz prawidłowe ułożenie rąk do przeskoku przez skrzynię. Uczeń pomaga – asekuracja podczas ćwiczeń.
Łączenie przewrotu w przód i w tył.	Wykonuje przewrót w przód i w tył dowolnym sposobem.	Wykonuje przewrót w przód z naskoku łącząc przewrót w tył z przysiadu podpartego.	Wykonuje łączenie przewrotów w układ gimnastyczny.
Przerzuty bokiem z miejsca i z marszu.	Doskonali swoją koordynację ruchową.	Doskonali swoją koordynację ruchową, potrafi prawidłowo ułożyć ręce do przerzutu.	Z pomocą nauczyciela wykona przerzut bokiem dowolnym sposobem.
Tworzymy małe układy gimnastyczne.	Współdziała z partnerem w celu poprawnego wykonania ćwiczeń.	Potrafi rozwiązać postawione przed nim zadanie.	Potrafi rozwiązać postawione przed nim zadanie. Sam organizuje

			bezpieczne miejsce do ćwiczeń.
<i>Sporty zimowe</i>			
Uczymy się zjazdu na sankach ze stoku.	Zna zasady bezpiecznego zjazdu na sankach ze stoku.	Zjeżdża na sankach ze stoku pojedynczo lub w parach z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	Dbą o bezpieczeństwo swoje i kolegów podczas zjazdu ze stoku, reaguje na zagrożenia.
Zabawy na śniegu z wykorzystaniem sanek.	Pomaga nauczycielowi przy organizacji zabaw na śniegu.	Proponuje nowe gry i zabawy na śniegu, potrafi je przeprowadzić.	Organizuje i przeprowadza zabawy na śniegu, pomaga w organizacji, pełni funkcję sędziego.
Budowanie figur śniegowych.	Uczestniczy w konkursie budowania figur śniegowych.	Rozwija swoją pomysłowość i inwencję twórczą w budowaniu figur śniegowych.	Potrafi zorganizować konkurs figur śniegowych oraz ocenić najciekawszą figurę.
Zabawy ruchowe z wykorzystaniem śniegu.	Pomaga nauczycielowi przy organizacji zabaw na śniegu.	Proponuje nowe gry i zabawy na śniegu.	Pomaga w organizacji, pełni różne funkcje.
<i>Rytm, muzyka, taniec</i>			
Poznajemy ćwiczenia kształtujące przy muzyce.	Wykonuje ćwiczenia w rytm muzyki za prowadzącym.	Wykonuje ćwiczenia w rytm muzyki.	Prezentuje własny układ do wybranej przez siebie muzyki.
Uczymy się kroku podstawowego polskiego tańca narodowego – poloneza.	Uczestniczy w tańcach, poprawnie wykona krok podstawowy.	Wykonuje podstawowy krok w rytm muzyki.	Swobodnie łączy elementy tańca.
Doskonalimy krok podstawowy krakowiaka.	Uczestniczy w tańcach, poprawnie wykona krok podstawowy.	Prawidłowo wykona krok. Swobodnie łączy elementy tańca.	Prawidłowo wykona krok podstawowy. Samodzielnie łączy elementy w tańcach.
Uczymy się układu tanecznego z wykorzystaniem kroku krakowiaka.	Uczestniczy w tańcach. Wykona podstawowe kroki taneczne.	Swobodnie łączy elementy tańca – kroki i figury taneczne.	Samodzielnie łączy elementy- kroki i figury w tańcach.
Uczymy się kroku podstawowego walca.	Uczestniczy w tańcach, poprawnie wykona krok.	Prawidłowo wykona podstawowy krok.	Swobodnie łączy elementy tańca.
Improwizacja ruchowa przy muzyce.	Wykonuje ćwiczenia w rytm muzyki za prowadzącym.	Wykonuje ćwiczenia w rytm muzyki.	Prezentuje własny układ do wybranej przez siebie muzyki.

Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca) – uczeń wykona 75 % zadań z poziomu podstawowego.

Wymagania wykraczające (ocena celująca) - uczeń spełnia wymagania na poszczególne poziomy, jest kreatywny, bierze aktywny udział w zawodach sportowych na szczeblu gminy, powiatu, rejonu, województwa oraz bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych.

ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI A i B

Test sprawności fizycznej Z. Chromińskiego:

Test polega na wykonaniu 3 prób wg podanej kolejności:

1. bieg krótki – bieg na dystansie 60m. ze startu niskiego, 1 próba. Wynik zapisywany jest z dokładnością do 0,1 sek.
2. rzut piłką lekarską oburącz w tył ponad głowę – ćwiczący stojąc w rozkroku tyłem do kierunku ruchu wykonują rzut oburącz w tył ponad głowę; po rzucie nie może przekroczyć linii wyrzutu. Ćwiczący ma dwie próby. Lepsza jest zapisywana. Wynik mierzony z dokładnością do 1cm.
3. bieg wytrzymałościowy – ćwiczący biegnie na dystansie 600m. (dziewczynki) i 1000 m. (chłopcy) ze startu wysokiego. Wynik zapisywany jest z dokładnością do 0,1 sek.

SEMESTR I

1. lekkoatletyka – skok w dal sposobem naturalnym z pomiarem odległości,
2. gimnastyka – przewrót w przód do przysiadu jedno nogą połączony w tył do dowolnej pozycji,,
3. mini piłka koszykowa – kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej, tempa biegu, rytmu i kierunku kozłowania. Rzut do kosza wybranym przez ucznia sposobem:
 - a) rzut oburącz sprzed klatki piersiowej,
 - b) rzut oburącz znad głowy,
 - c) rzut jednorącz znad głowy,
4. mini piłka nożna (chłopcy)- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód,
5. mini piłka siatkowa – odbicia związane – raz sposobem górnym, raz sposobem dolnym; zagrywka sposobem dolnym ręką prawą i lewą zza linii boiska do mini siatkówki,
6. organizacja zajęć ruchowych-przygotowanie i sędziowanie podczas gier zespołowych ,
7. przeprowadzenie rozgrzewki – sprawdzian indywidualny dla każdego ucznia realizowany podczas różnych lekcji wychowania fizycznego.

SEMESTR II

1. Lekkoatletyka – rzut piłeczką palantową na odległość z rozbiegu; przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian,,
2. gimnastyka – skok kuczny z rozbiegu na wprost skrzyni ,
3. mini piłka koszykowa – prowadzenie piłki w trójkach (podanie i chwyt oburącz) oraz rzut do kosza wybranym przez ucznia sposobem:
 - a) rzut oburącz sprzed klatki piersiowej,
 - b) rzut oburącz znad głowy,
 - c) rzut jednorącz znad głowy,
4. mini piłka nożna (chłopcy) – przyjęcie piłki (gaszenie) stopą , prowadzenie piłki nogą prawą i lewą i strzał do bramki wewnętrznym podbiciem,
5. mini piłka siatkowa – odbicia piłki sposobem górnym z przejścia z postawy wysokiej do siadu i z powrotem do postawy wysokiej; zagrywka sposobem górnym ręką prawą i lewą zza linii boiska do mini siatkówki,
6. organizacja zajęć ruchowych – zorganizowanie i przeprowadzenie dowolnie wybranej gry drużynowej,
7. przeprowadzenie rozgrzewki – sprawdzian indywidualny dla każdego ucznia realizowany podczas różnych lekcji wychowania fizycznego.