

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego w klasie VI rok szkolny 2025/2026

Program nauczania: Urszula Bialek, Joanna Wolfart – Piech. **Rok szkolny 2025/2026**

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na ocenę śródroczną.

Treści nauczania: Gimnastyka: 1. Wykonuje przewrót w tył z płynnym przejściem do siadu. 2. Wykonuje elementy równoważne w chodzie po linii lub ławce.

Treści nauczania: Piłka koszykowa: 1. Porusza się po boisku w ataku i obronie z piłką i bez piłki: wykonuje zwroty, zatrzymania, zmiany tempa i kierunku biegu, stosuje ustawienia indywidualne i zespołowe. 2. Rzuca do kosza: z miejsca, po kozłowaniu, po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa, z różnych odległości, ze zmniejszonego dystansu (dla początkujących), wykonuje rzut osobisty według uproszczonej procedury.

Treści nauczania: Lekkoatletyka 1. Szybkość biegowa, zwinność. Bieg wahadłowy 10x5m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku. 2. Skok w dal z miejsca. 3. Skok dosiężny.

Treści nauczania: Piłka nożna: 1. Wykonuje strzały na bramkę z miejsca i w ruchu. 2. Wykonuje rzuty z autu, rzuty różne i karne (na uproszczonym boisku).

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na ocenę roczną

Treści nauczania: Piłka siatkowa: 1. Wykonuje zagrywkę górną z miejsca.

Treści nauczania: Piłka ręczna: 1. Oddaje rzuty do bramki z różnych pozycji, po zatrzymaniu i po kozłowaniu. 2. Wykonuje rzut karny ze zmniejszonej odległości.

Treści nauczania: Lekkoatletyka: 1. Test Coopera lub Beep Test. 2. Rzut piłeczką palantową z miejsca i z krótkiego rozbiegu. (technika, ocena postępu ucznia).

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na ocenę śródroczną - I okres klasyfikacyjny

DZIAŁ I. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Wykonuje przewrót w tył z płynnym przejściem do siadu.	
Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
6	Uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu i kończy płynnym przejściem do siadu bez podparć i zatrzymań; zachowuje ułożenie rąk przy uszach, brodę przy klatce i zaokrąglone plecy; utrzymuje stabilny siad.
5	Uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu i kończy przejściem do siadu z pojedynczym zatrzymaniem lub lekkim podparciem; zachowuje podstawowe ustawienia ciała.
4	Uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu do siadu z wyraźnym podparciem rąk i korektami ułożenia; zachowuje ciągłość sekwencji.
3	Uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu do klęku lub siadu z asekuracją nauczyciela/partnera.
2	Uczeń podejmuje próbę przewrotu w tył z przysiadu przy pełnej asekuracji, zachowuje bezpieczeństwo.

Wykonuje elementy równoważne w chodzie po linii lub ławce.	
Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
6	Uczeń wykonuje chód po ławeczce z dwoma kontrolowanymi zatrzymaniami i obrotem o 180°, kończy zeskokiem w przysiad.
5	Uczeń wykonuje chód po ławeczce z jednym zatrzymaniem i bezpiecznym zejściem.
4	Uczeń wykonuje płynny chód po ławeczce bez zatrzymań, zachowując równowagę.
3	Uczeń przechodzi po ławeczce z asekuracją, utrzymując kierunek.
2	Uczeń przechodzi część odcinka po ławeczce przy stałej asekuracji.

DZIAŁ II. GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Treści nauczania: **Pilka koszykowa**

Porusza się po boisku w ataku i obronie z piłką i bez piłki: wykonuje zwroty, zatrzymania, zmiany tempa i kierunku biegu, stosuje ustawienia indywidualne i zespołowe.		
Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celująca	6	Uczeń porusza się w ataku i obronie z piłką i bez piłki; wykonuje zwroty, zatrzymania oraz zmienia tempo i kierunek biegu; stosuje ustawienia indywidualne i zespołowe; wychodzi na pozycję, zamyka linię podania, asekuje partnera i wraca szybko do obrony po stracie.
bardzo dobra	5	Uczeń porusza się w ataku i obronie z piłką i bez piłki; wykonuje zwroty i zatrzymania oraz zmienia tempo i kierunek biegu; ustawia się indywidualnie i dołącza do ustawienia zespołowego zgodnie z zadaniem.
dobra	4	Uczeń porusza się z piłką i bez piłki; wykonuje zwroty i zatrzymania; zmienia tempo lub kierunek biegu; ustawia się indywidualnie w ataku lub obronie i zajmuje miejsce w prostym ustawieniu zespołowym po sygnale.
dostateczna	3	Uczeń porusza się z piłką i bez piłki po wyznaczonych torach; wykonuje podstawowy zwrot i zatrzymanie; zmienia tempo po poleceniu; ustawia się indywidualnie i dołącza do zespołu z pomocą nauczyciela.
dopuszczająca	2	Uczeń podejmuje próbę poruszania się w ataku i obronie; wykonuje zatrzymanie i zmienia kierunek na sygnał; ustawia się w pobliżu wskazanego miejsca z pomocą.

Rzuca do kosza: z miejsca, po kozłowaniu, po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa, z różnych odległości, ze zmniejszonego dystansu (dla początkujących), wykonuje rzut osobisty według uproszczonej procedury.		
Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celująca	6	Uczeń wykonuje rzuty z miejsca, po kozłowaniu oraz po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa, z różnych odległości; dobiera dystans do sytuacji i utrzymuje technikę (ustawienie stóp, ugięcie, praca nadgarstka, dobitka); uzyskuje min. 5/10 z miejsca i 4/10 po kozłowaniu/po zatrzymaniu; wykonuje rzut osobisty wg uproszczonej procedury (ustawienie–chwyt–ugięcie–wyrzut–dobitka).w biegu na wolne pole i utrzymuje kontrolę bez utraty piłki.
bardzo dobra	5	Uczeń wykonuje rzuty z miejsca, po kozłowaniu i po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa z odległości bliskiej i średniej (lub ze zmniejszonego dystansu, jeśli rozpoczyna naukę); uzyskuje min. 4/10 z miejsca i 3/10 po kozłowaniu/po zatrzymaniu; wykonuje rzut osobisty wg procedury z drobną korektą.
dobra	4	Uczeń wykonuje rzut z miejsca i po zatrzymaniu na 1 tempo; wykonuje rzut po kozłowaniu na krótkim odcinku; stosuje dystans bliski lub zmniejszony; uzyskuje min. 3/10 z miejsca; wykonuje rzut osobisty z pomocą słowną.
dostateczna	3	Uczeń wykonuje rzut z miejsca ze zmniejszonego dystansu; podejmuje próbę rzutu po zatrzymaniu 1 tempo lub po kozłowaniu; uzyskuje min. 2/10 z miejsca; wykonuje rzut osobisty przy wskazówkach nauczyciela.
dopuszczająca	2	Uczeń podejmuje próby rzutu z miejsca ze zmniejszonego dystansu i podejmuje próbę rzutu osobistego przy bezpośrednich podpowiedziach; zachowuje podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Treści nauczania : **Pilka ręczna**

Oddaje rzuty do bramki z różnych pozycji, po zatrzymaniu i po kozłowaniu.		
Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celująca	6	Uczeń wykonuje rzuty do bramki z różnych pozycji (środek/skrzydło) po zatrzymaniu i po kozłowaniu, dobiera 1–2 kroki dosiady, prowadzi rzut w narożniki bramki i uzyskuje min. 4/6 celnych rzutów w serii.
bardzo dobra	5	Uczeń wykonuje rzuty z dwóch pozycji (np. środek i skrzydło) po zatrzymaniu i po kozłowaniu, utrzymuje technikę zamachu i pracy nóg, uzyskuje min. 3/6 celnych rzutów.
dobra	4	Uczeń wykonuje rzuty z co najmniej dwóch pozycji po zatrzymaniu oraz podejmuje rzut po kozłowaniu na krótkim odcinku; kieruje piłkę w światło bramki (min. 4/6 strzałów w bramkę).
dostateczna	3	Uczeń wykonuje rzut z jednej pozycji po zatrzymaniu oraz podejmuje próbę rzutu po kozłowaniu; kieruje piłkę w światło bramki na krótkim dystansie.
dopuszczająca	2	Uczeń podejmuje próbę rzutu po zatrzymaniu z jednej pozycji przy wskazówkach nauczyciela; zachowuje podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Wykonuje rzut karny ze zmniejszonej odległości.		
Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celująca	6	Uczeń ustawia piłkę, przyjmuje rozbieg, ustawia stopę podporową przy piłce i uderza wewnętrzną częścią stopy w wyznaczony narożnik; uzyskuje co najmniej 4/5 celnych rzutów.
bardzo dobra	5	Uczeń wykonuje rzut karny ze zmniejszonej odległości z prawidłowym rozbiegiem i ustawieniem stopy podporowej; uzyskuje co najmniej 3/5 celnych rzutów.
dobra	4	Uczeń wykonuje rzut karny ze zmniejszonej odległości, uderza wewnętrzną częścią stopy w światło bramki; uzyskuje co najmniej 2/5 celnych rzutów.
dostateczna	3	Uczeń wykonuje rzut karny ze zmniejszonej odległości w światło bramki; uzyskuje co najmniej 1/5 celnych rzutów.
dopuszczająca	2	Uczeń podejmuje próbę wykonania rzutu karnego ze zmniejszonej odległości przy asekuracji słownej nauczyciela.

Treści nauczania : **Pilka nożna**

Wykonuje strzały na bramkę z miejsca i w ruchu.

Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celująca	6	Uczeń wykonuje serię strzałów: 3 z miejsca i 3 w ruchu, prawą i lewą nogą; ustawia stopę podporową przy piłce, prowadzi uderzenie po przyjęciu i kieruje piłkę w narożniki; uzyskuje min. 4/6 strzałów w światło bramki.
bardzo dobra	5	Uczeń wykonuje strzały z miejsca i w ruchu (po prowadzeniu/przyjęciu); kieruje piłkę w światło bramki; uzyskuje min. 3/6 celnych strzałów.
dobra	4	Uczeń wykonuje strzał z miejsca oraz wykonuje strzał w ruchu na krótkim odcinku; kieruje piłkę w światło bramki; uzyskuje min. 2/6 celnych strzałów.
dostateczna	3	Uczeń wykonuje strzał z miejsca oraz podejmuje próbę strzału w ruchu; kieruje piłkę w światło bramki na krótkim dystansie; uzyskuje min. 1/6 celnych strzałów.
dopuszczająca	2	Uczeń podejmuje próbę strzału z miejsca i podejmuje próbę strzału w ruchu przy wskazówkach nauczyciela; zachowuje zasady bezpieczeństwa.

Wykonuje rzuty z autu, rzuty różne i karne (na uproszczonym boisku).

Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celująca	6	Uczeń wykonuje rzut z autu oburącz znad głowy z obiema stopami przy/na linii i podaje celnie do partnera w ruchu (min. 3/4); wykonuje rzut różny tak, że piłka dociera do wyznaczonej strefy przy bramce (min. 3/4); wykonuje rzut karne ze zmniejszonej odległości (min. 4/5 celnych).
bardzo dobra	5	Uczeń wykonuje poprawny rzut z autu i podaje do partnera (w miejscu lub w ruchu) (min. 3/4); wykonuje rzut różny do strefy przy bramce (min. 2/4); wykonuje rzut karne ze zmniejszonej odległości (min. 3/5 celnych).
dobra	4	Uczeń wykonuje rzut z autu zgodnie z przepisami i podaje do partnera (min. 2/4); wykonuje rzut różny, piłka wpada w pole gry w rejonie pola karnego (min. 2/4); wykonuje rzut karne ze zmniejszonej odległości (min. 2/5 celnych).
dostateczna	3	Uczeń wykonuje rzut z autu zgodnie z przepisami (piłka wraca do gry); wykonuje rzut różny, piłka wpada w pole gry w pobliżu bramki; wykonuje rzut karne ze zmniejszonej odległości (min. 1/5 celny).
dopuszczająca	2	Uczeń podejmuje próby rzutu z autu, rzutu różnego i karnego na uproszczonym boisku z pomocą nauczyciela, zachowuje podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego roczne - II okres klasyfikacyjny

Treści nauczania: Piłka siatkowa

Wykonuje zagrywkę górną z miejsca.		
Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celująca	6	Uczeń wykonuje 4/5 poprawnych zagrywek górnych z miejsca przez siatkę w pole gry; utrzymuje prawidłowy podrzut, zamach i kontakt nad głową.
bardzo dobra	5	Uczeń wykonuje 3/5 poprawnych zagrywek górnych z miejsca przez siatkę w pole gry.
dobra	4	Uczeń wykonuje 2/5 poprawnych zagrywek górnych z miejsca przez siatkę w pole gry.
dostateczna	3	Uczeń wykonuje 1/5 poprawnych zagrywek górnych z miejsca przez siatkę w pole gry.
dopuszczająca	2	Uczeń podejmuje próby zagrywki górnej z miejsca przy pomocy słownej nauczyciela.

DZIAŁ III. LEKKOATLETYKA

Ocena zdolności koordynacyjno-kondycyjnych koncentruje się przede wszystkim na postępach ucznia w doskonaleniu sprawności.

Pomiar postępów prowadzony jest na podstawie oceny wybranych form aktywności ucznia (nauczyciel dobiera odpowiednie próby z dostępnej puli):

- Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory
- Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej
- Testu Coopera lub Beep Testu.
- Testu Chromińskiego .
- Próby lekkoatletyczne – technika + postęp (bieg na 60 m, rzut piłeczką palantową, skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską),

DZIAŁ IV. TANIEC

Taniec. Każdy chętny uczeń może raz w roku szkolnym uzyskać dodatkową ocenę cząstkową (celującą lub bardzo dobrą). Warunkiem jest samodzielne lub zespołowe przygotowanie dowolnego układu tanecznego do wybranej muzyki oraz zaprezentowanie go na lekcji. Dodatkowo oceniana jest próba włączenia rówieśników do wspólnego wykonania układu.

Zastrzeżenie organizacyjne. Ze względu na warunki atmosferyczne nauczyciel wychowania fizycznego może odstąpić od przeprowadzenia części testów sprawnościowych przewidzianych na dany rok szkolny.

DZIAŁ V. RELAKSACJA I ODPREŻENIE

DOPUSZCZAJĄCY UCZEN:	DOSTATECZNY UCZEŃ:	DOBRY UCZEN:	BARDZO DOBRY UCZEŃ:	CELUJĄCY UCZEŃ:
Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.	Podjękuje próbę przeprowadzenia krótkiej rozgrzewki z włączeniem prostych ćwiczeń relaksacyjnych.	Wyjaśnia, czym są techniki relaksacyjne, i podaje przykłady ćwiczeń sprzyjających wyciszeniu.	Samodzielnie układa i prowadzi rozgrzewkę z elementami ćwiczeń relaksacyjnych.	Samodzielnie realizuje fragment zajęć, łącząc techniki relaksacyjne (w tym rozciąganie) z ćwiczeniami oddechowymi, by zmniejszyć stres i napięcie.

DZIAŁ VI. MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

DOPUSZCZAJĄCY UCZEN:	DOSTATECZNY UCZEŃ:	DOBRY UCZEN:	BARDZO DOBRY UCZEŃ:	CELUJĄCY UCZEŃ:
Podjękuje próbę rozgrzewki, podjękuje próby wykonania testów pod bezpośrednim nadzorem, podaje przynajmniej jeden wynik.	Wykonuje podstawowe elementy rozgrzewki z pomocą nauczyciela, wykonuje co najmniej dwa testy zgodnie z instrukcją, podaje wyniki i odczytuje je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje rozgrzewkę pod kierunkiem nauczyciela w prawidłowej kolejności, wykonuje cztery testy (dopuszczalne drobne korekty), podaje swoje wyniki i odczytuje ich znaczenie z pomocą nauczyciela.	Przeprowadza rozgrzewkę z pomocą nauczyciela (część wstępna i ogólna z doбором ćwiczeń do zadania głównego), wykonuje komplet czterech testów, zapisuje wyniki i porównuje je z pomocą nauczyciela, wskazuje obszar do pracy.	Przeprowadza rozgrzewkę (część wstępna, ogólna, specjalistyczna), wykonuje test szybkości, wytrzymałości tlenowej, siły i gibkości zgodnie z instrukcją, zapisuje wyniki i interpretuje je, wskazuje mocną i słabszą stronę oraz formuluje jedno działanie do poprawy.

DZIAŁ VII.BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI

DOPUSZCZAJĄCY UCZEN:	DOSTATECZNY UCZEŃ:	DOBRY UCZEN:	BARDZO DOBRY UCZEŃ:	CELUJĄCY UCZEŃ:
Podjękuje próbę przygotowania miejsca i stroju z bezpośrednią pomocą, podejmuje próbę rozgrzewki; stosuje reguły po stałym przypominaniu; wskazuje, że przy urazie należy przerwać aktywność i powiadomić dorosłego; korzysta ze sprzętu wyłącznie pod ścisłym nadzorem; podejmuje próbę samoasekuracji przy asekuracji nauczyciela; wymienia pojedynczą zasadę bezpieczeństwa w terenie po podpowiedzi.	Przygotowuje strój i ustawia miejsce ćwiczeń z pomocą, wykonuje podstawowe elementy rozgrzewki; stosuje wybrane reguły po przypomnieniu; wskazuje jedno działanie przy urazie (przerwać, zgłosić) i odtwarza je z pomocą; używa sprzętu pod nadzorem; podejmuje próbę samoasekuracji; wymienia jedną zasadę bezpieczeństwa w terenie i ogranicza zachowania zagrażające środowisku po wskazówce.	Przygotowuje strój i organizuje miejsce z niewielką pomocą, wykonuje rozgrzewkę pod kierunkiem; przestrzega reguł w rywalizacji i opisuje ich cel; opisuje proste działania przy stłuczeniu/spęnięciu (przerwanie aktywności, zgłoszenie, chłodzenie/ucisk); korzysta ze sprzętu zgodnie z instrukcją; wykonuje podstawowe elementy samoasekuracji; stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa nad wodą/w górach/ w zieleni po przypomnieniu i wymienia sposoby dbania o środowisko.	Przygotowuje miejsce i strój, wykonuje rozgrzewkę do zadania głównego; stosuje reguły fair play i wyjaśnia ich znaczenie; omawia podstawowe działania przy urazach i odtwarza je w prostych sytuacjach; używa sprzętu zgodnie z zasadami; wykonuje samoasekurację z drobną korektą; stosuje zasady bezpiecznego zachowania w terenie i wskazuje wpływ własnych działań na bezpieczeństwo i środowisko.	Przygotowuje miejsce i sprzęt do wybranej aktywności, dobiera strój i prowadzi krótką rozgrzewkę; wyjaśnia powody przestrzegania reguł i stosuje je w rywalizacji; omawia postępowanie przy częstych urazach (przerwanie wysiłku, zgłoszenie, chłodzenie/ucisk, unieruchomienie, wezwanie pomocy) i stosuje je w ćwiczeniowych scenkach; korzysta bezpiecznie ze sprzętu; wykonuje elementy samoasekuracji (prawidłowe lądowanie, asekuracja przy przewrocie, kontrola upadku) z dbałością o technikę; omawia i stosuje zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach i na terenach zielonych w różnych porach roku oraz wyjaśnia, jak jego zachowanie wpływa na bezpieczeństwo innych i stan środowiska (porządek, poszanowanie przyrody).

DZIAŁ VIII.KOMPETENCJE SPOŁECZNE

DOPUSZCZAJĄCY UCZEN:	DOSTATECZNY UCZEŃ:	DOBRY UCZEN:	BARDZO DOBRY UCZEŃ:	CELUJĄCY UCZEŃ:
Podjeµuje próbę przestrzegania zasad przy stałych przypomnieniach; ogranicza zachowania zakłócające; uczestniczy w pracy grupy z pomocą; przekazuje podstawowe informacje; podejmuje prostą rolę na prośbę; wskazuje, że doping powinien być kulturalny; oczekuje podpowiedzi przy problemie i akceptuje proponowane rozwiązanie; wskazuje odczuwane emocje z pomocą pytań; uznaje, że każdy może uczestniczyć w aktywności; zwraca się do nauczyciela o wsparcie w sytuacji konfliktu.	Stosuje wybrane zasady po przypomnieniu; zachowuje się poprawnie wobec rywali i sędziego; współdziała w parze/małej grupie z pomocą; komunikuje się krótkimi komunikatami; przyjmuje rolę kibica lub pomocnika; wymienia jedną zasadę kulturalnego dopingu; podejmuje próbę rozwiązania problemu z wyraźnym wsparciem; rozpoznaje emocje radości/rozczarowania; akceptuje różnice sprawności i dołącza do ćwiczeń z rówieśnikami; prosi o pomoc dorosłego w sporze; podejmuje działania wzmacniające wiarę w siebie po zachęcie.	Opisuje fair play i przestrzega podstawowych zasad; respektuje przeciwnika i sędziego; pracuje w grupie i przekazuje proste komunikaty; pełni jedną rolę z niewielką pomocą; podaje podstawowe zasady kulturalnego kibicowania; proponuje jedno rozwiązanie problemu z podpowiedzią; nazywa podstawowe emocje po meczu; współpracuje, słucha innych; zachęca kolegę o niższej sprawności do udziału po przypomnieniu; reaguje na wykluczenie, zwracając uwagę; próbuje rozwiązania sporu z pomocą; podejmuje działania wzmacniające pozytywny obraz siebie.	Wyjaśnia zasady fair play i stosuje je w grze; okazuje szacunek wszystkim uczestnikom; współdziała w drużynie i komunikuje się jasno; pełni co najmniej dwie role (organizator/sędzia/kibic); opisuje zasady kulturalnego dopingu; zgłasza i testuje pomysły rozwiązań; traktuje problem jako zadanie; nazywa emocje i dostosowuje zachowanie; wspiera i motywuje słabszych ruchowo; przeciwdziała wykluczeniu w swojej grupie; rozwiązuje drobne nieporozumienia rozmową; wzmacnia swoją wartość przez podejmowanie ról i współpracę.	Wyjaśnia ideę olimpizmu i zasady fair play; uczestniczy w rywalizacji zgodnie z zasadami; okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom; współdziała w drużynie, komunikuje się efektywnie i buduje relacje; pełni role organizatora, sędziego i kibica; wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; proponuje twórcze rozwiązania problemów; traktuje trudność jako motywację; nazywa i reguluje emocje po wygranej/przegranej; współpracuje asertywnie i z empatią; motywuje rówieśników, w tym o niższej sprawności i z ZPE; przeciwdziała wykluczeniu i organizuje wsparcie; rozwiązuje spory bezkonfliktowo także poza sportem; wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie poprzez współpracę.