

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne, klasa 6 (2025)

Ocenę niedostateczną (1) uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Obszar / dział	Dopuszczający (2)	Dostateczny (3)Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:	Dobry (4)Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:	Bardzo dobry (5)Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:	Celujący (6)Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:
Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Wykonuje podstawowe ćwiczenia rozwijające siłę, szybkość, gibkość i zwinność.	Wykonuje ćwiczenia kształtujące wytrzymałość oraz koordynację ruchową.	Ćwiczy z zachowaniem prawidłowej techniki i zasad bezpieczeństwa.	Stosuje elementy treningu funkcjonalnego i obwodowego.	Samodzielnie przygotowuje zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych dla grupy.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	Uczestniczy w prostych grach rekreacyjnych i szkolnych.	Wykonuje elementy techniczne w grach zespołowych (podania, rzuty, odbicia, strzały).	Gra zgodnie z zasadami, współpracuje w drużynie.	Stosuje proste elementy taktyczne w grach zespołowych.	Samodzielnie organizuje grę lub zabawę, stosuje przepisy i wspiera innych.
Dział III. Lekkoatletyka	Wykonuje bieg krótki, marszobiegi, skok w dal, rzut piłką.	Wykonuje bieg długi, bieg ze startu niskiego i rzut z rozbiegu.	Stosuje podstawowe elementy techniczne w biegach, skokach i rzutach.	Analizuje i poprawia własną technikę lekkoatletyczną.	Wykonuje ćwiczenia wzorowo, podejmuje dodatkowe zadania lub proponuje własne rozwiązania.
Dział IV. Taniec	Wykonuje proste kroki taneczne przy muzyce.	Łączy elementy w krótkie układy taneczne.	Wykonuje układy taneczne zgodnie z rytmem i dynamiką muzyki.	Łączy różne elementy taneczne w płynny układ, współpracuje w grupie.	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny, zna zasady kultury tanecznej.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	Wykonuje podstawowe ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Stosuje proste ćwiczenia relaksacyjne po wysiłku.	Regularnie stosuje ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne.	Dobiera ćwiczenia relaksacyjne do indywidualnych potrzeb.	Samodzielnie przygotowuje i prowadzi zestaw ćwiczeń relaksacyjnych.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i	Bierze udział w testach sprawnościowych.	Mierzy i zapisuje wyniki prostych prób sprawnościowych.	Porównuje wyniki swoich prób z wcześniejszymi pomiarami.	Analizuje zmiany sprawności fizycznej i wyciąga wnioski.	Samodzielnie ocenia poziom swojej sprawności i planuje jej

sprawności fizycznej					poprawę.
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.	Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania na zajęciach.	Dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń.	Stosuje zasady bezpieczeństwa w różnych warunkach (sala, boisko, teren).	Samodzielnie potrafi wskazać zagrożenia i sposoby unikania ich w czasie aktywności fizycznej.
Dział VIII. Kompetencje społeczne	Zna i stosuje zasady fair play.	Współpracuje w grupie podczas gier i zabaw ruchowych.	Respektuje decyzje nauczyciela i sędziego.	Pełni funkcje organizacyjne i sędziowskie podczas gier.	Motywuje innych, rozwiązuje konflikty. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica, stosuje kulturalne kibicowanie.