

KRYTERIA SUKCESU Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

KARTA SAMOOCENY UCZNIA – ROK SZKOLNY 2026/2027– KLASA VI

Imię i nazwisko ucznia:

.....

Klasa: 6 Nauczyciel:

Filozofia oceniania kształtującego i zasady korzystania z karty:

W roku szkolnym 2026/2027 ocenianie z wychowania fizycznego opiera się na Twoim systematycznym postępie, zaangażowaniu, wysiłku własnym oraz kształtowaniu prozdrowotnych nawyków. Niniejszy dokument stanowi Twoją osobistą listę kryteriów sukcesu (NaCoBeZU). Pomiary sprawności fizycznej w ramach programu „Sportowe Talenty” (plank, skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy 10x5m, 20m beep test) mają charakter wyłącznie diagnostyczny i służą monitorowaniu Twojego własnego rozwoju – nie podlegają ocenianiu cyfrowemu.

W trakcie roku szkolnego zaznaczaj odpowiednie okienko przy każdym kryterium:

- UMIEM – opanowałeś/aś umiejętność w pełni i wykonujesz ją samodzielnie;
- UMIEM TROCHĘ, ALE JESZCZE MUSZĘ POPRACOWAĆ – potrafisz wykonać ćwiczenie z drobnymi błędami lub pomocą;
- NIE UMIEM – jest to dla Ciebie nowe wyzwanie, nad którym będziesz pracować na lekcjach.

I. Ogólne Wymagania i Postawa na Zajęciach (NaCoBeZU)

Kryterium Postawy i Zaangażowania	UMIEM	UMIEM TROCHĘ, ALE MUSZĘ POPRACOWAĆ	NIE UMIEM
• Przygotowanie do zajęć: Zawsze posiadam czysty i odpowiedni strój sportowy dostosowany do miejsca ćwiczeń (sala/boisko/teren).	☐	☐	☐
• Wysiłek własny: Daję z siebie maksimum możliwości, ćwiczę z zaangażowaniem i podejmuję próby pokonywania własnych słabości.	☐	☐	☐
• Zasady Fair Play: Szanuję kolegów, przeciwników i nauczyciela, stosuję zasady czystej gry i kulturalnego kibicowania.	☐	☐	☐

• Współpraca i bezpieczeństwo: Pomagam w rozkładaniu sprzętu, dbam o asekurację i bezpieczeństwo swoje oraz innych.	☐	☐	☐
• Diagnoza sprawności: Rzetelnie uczestniczę w testach „Sportowe Talenty” oraz analizuję swoje wyniki wspólnie z nauczycielem.	☐	☐	☐

II. Szczegółowe Kryteria Sukcesu i Umiejętności Ruchowych

Kryterium Sukcesu / Zadanie Ruchowe (NaCoBeZU)	UMIEM	UMIEM TROCHĘ, ALE MUSZĘ POPRACOWAĆ	NIE UMIEM
Dział I: Bezpieczeństwo, Higiena i Edukacja Prozdrowotna			
• Znam zasady postępowania i udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku podczas zajęć ruchowych.	☐	☐	☐
• Znam i stosuję zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą oraz w górach w różnych porach roku.	☐	☐	☐

• Przestrzegam higieny osobistej i regularnie wykonuję zestaw ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych.

☐☐☐

• Wykonuję ćwiczenia kształtujące gibkość (dynamiczne i statyczne) oraz ćwiczenia oddechowe.

☐☐☐

Dział II: Lekkoatletyka i Biegowe Formy Terenowe

• Stosuję sprawnie start niski i rozwijam szybkość w biegu na 50 m i 60 m.

☐☐☐

• Biorę udział w sztafecie rozstawnej 4x50 m / 4x60 m ze sprawnym przekazaniem pałeczki w strefie.

☐☐☐

• Wykonuję bieg wytrzymałościowy na 500 m / 600 m oraz uczestniczę w marszobiegu terenowym.

☐☐☐

• Rzucam piłeczką palantową z rozbiegu oraz wykonuję skok w dal sposobem naturalnym.

☐☐☐

• Wykonuję rzut piłką lekarską (1 kg) tyłem oraz pchnięcie piłką lekarską (1 kg) przodem.

☐☐☐

Dział III: Gimnastyka i Ćwiczenia Ogólnorozwojowe

• Płynnie wykonuję przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.

☐☐☐

• Doskonale wykonanie przerzutu bokiem oraz stania na rękach z asekuracją.	☐	☐	☐
• Wykonuję wymyk na niskim drążku.	☐	☐	☐
• Wykonuję układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej.	☐	☐	☐
• Prawidłowo wykonuję zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	☐	☐	☐

Dział IV: Zespołowe Gry Sportowe i Gry Rekreacyjne

• Minikoszykówka: Kozłuję ze zmianą ręki i kierunku, podaję kozłem w biegu oraz rzucam do kosza po dwutakcie z biegu i po podaniu.	☐	☐	☐
• Minipiłka Nożna: Prowadzę piłkę wewnętrznym podbiciem i wewn. częścią stopy, przyjmuję i podaję piłkę w ruchu, uczestniczę w grze szkolnej.	☐	☐	☐
• Minipiłka Siatkowa: Wykonuję odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywam sposobem dolnym i gram w zespołach 3x3 oraz 4x4 przez niską siatkę.	☐	☐	☐
• Minipiłka Ręczna: Kozłuję ze zmianą kierunku, podaję jednorącz półgórną kozłem oraz wykonuję rzut na bramkę z biegu i z wyskoku.	☐	☐	☐

• Unihokej: Prowadzę piłkę, wykonuję podania i strzały oraz uczestniczę w grze szkolnej i właściwej.

☐☐☐

• Tenis stołowy: Odbijam piłeczkę sposobem forhend i bekhend.

☐☐☐

• Gry rekreacyjne: Znam zasady i sprawnie gram w „Cztery ognie”, „Kwadranta” oraz Badmintona.

☐☐☐

Dział V: Taniec i Formy Ekspresji Ruchowej

• Prawidłowo i rytmicznie tańczę krok Poloneza w korowodzie i układzie przestrzennym.

☐☐☐

Podsumowanie semestralne / roczne ucznia:

Moje największe osiągnięcie w tym roku:

Element, nad którym chcę najbardziej popracować:

Podpis Ucznia: Podpis Rodzica/Opiekuna: