

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

Dział I : Ćwiczenia ogólnorozwojowe						
Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
I.1 I semestr	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne; przewrót w przód na materacu, przewrót w tył na materacu, tor przeszkód z elementami zwrotów, skoki przez skakankę	uczeń podejmuje próbę wykonania jednego ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznego	uczeń wykonuje co najmniej dwa różne ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	wykonuje co najmniej trzy ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne poprawnie, samodzielnie	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne w sposób prawidłowy technicznie, płynny	wykonuje cztery lub więcej ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych w sposób prawidłowy technicznie, płynny
I.2 II semestr	wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;	wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;	wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;	wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;	prezentuje grupie wybrane ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;	prezentuje grupie ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
I.3 I semestr	dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;	wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;	dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;	dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;	dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;	dobiera, wykonuje i opisuje sposób wykonania co najmniej dwóch ćwiczeń kształtujących wybraną zdolność

						motoryczną;
I.4 II semestr	wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	potrafi rozróżnić prawidłową i nieprawidłową postawę ciała	potrafi rozróżnić prawidłową i nieprawidłową postawę ciała oraz wykonać objaśnienia
I.5 II semestr	wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo- -ruchową.	uczestniczy i próbuje wykonać co najmniej jedno ćwiczenie poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo- -ruchową.	wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo- -ruchową.	wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo- -ruchową.	uczeń wykonuje dwa lub więcej ćwiczeń równoważnych i koordynacyjnych w sposób płynny	uczeń wykonuje kilka ćwiczeń równoważnych i koordynacyjnych w sposób wzorowy, płynny i estetyczny

Dział II : Gry zespołowe i rekreacyjne

W zakresie wiedzy

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
II.1 .a, b, c, d I , II semestr	potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: a) w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy	wykonuje: kożłowanie piłki w	wykonuje: kożłowanie piłki w miejscu, podanie	wykonuje: kożłowanie piłki w miejscu	wykonuje i stosuje w grze kożłowanie piłki w miejscu i w ruchu, podanie piłki oburącz i	wykonuje i stosuje w grze kożłowanie piłki w miejscu i w ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz w biegu, rzut piłki

	koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, b) w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, c) w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, d) w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy – siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;	miejsca, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca prowadzenie piłki nogą, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, podania piłki jednorącz, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki siatkowej oburącz sposobem górnym	piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca prowadzenie piłki nogą, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, podania piłki jednorącz, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki siatkowej oburącz sposobem górnym	i w ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz z miejsca i z biegu prowadzenie piłki nogą, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, podania piłki jednorącz, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki siatkowej oburącz sposobem górnym	jednorącz w biegu, rzut piłki do kosza z miejsca i w ruchu prowadzenie piłki nogą prawa i lewą, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca oraz po podaniu partnera, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca oraz po podaniu partnera odbicie piłki siatkowej oburącz sposobem górnym ze współwiczającymi	do kosza z miejsca i w ruchu prowadzenie piłki nogą prawa i lewą, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca oraz po podaniu partnera, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca oraz po podaniu partnera odbicie piłki siatkowej oburącz sposobem górnym ze współwiczającymi
II.2 II semestr	uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły	uczeń uczestniczy w zajęciach ruchowych lub podejmuje próby gry	uczeń uczestniczy w dwóch grach zespołowych lub mini grach, przestrzegając zasad gry	uczeń aktywnie uczestniczy w dwóch grach zespołowych lub mini grach, rozumiejąc ich podstawowe zasady	uczestniczy aktywnie i z zaangażowaniem w dwóch grach zespołowych i mini-grach, poprawnie stosując podstawowe elementy techniki i taktyki	uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach zgodnie z preferencjami uczniów prezentując bardzo dobry poziom techniczny i taktyczny
II.3 II semestr	uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.	uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.	uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.	uczestniczy w wybranych zabawach lub grach	uczestniczy i organizuje w grupie	Uczestniczy i organizuje w grupie rówieśników

				ruchowych	rówieśników wybraną zabawę lub grę	wybraną zabawę lub grę z wykorzystaniem poznanych elementów techniki i taktyki.
--	--	--	--	-----------	--	--

Dział III : Lekkoatletyka						
Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
III.1. I semestr	wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;	wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;	wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;	wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;	wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki oraz zna różnice między chodem a biegiem	wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki oraz wymienia różnice między chodem a biegiem
III. 2. I semestr	uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;	uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych z pomocą nauczyciela	uczeń bierze udział w co najmniej jednej grze lub zabawie sztafetowej	uczestniczy aktywnie w grach i zabawach sztafetowych zgodnie z zasadami	uczeń z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w różnych grach i zabawach sztafetowych prawidłowo wykonując wszystkie zadania ruchowe	uczeń uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych z pełnym zrozumieniem zasad, prezentując bardzo dobry poziom sprawności
III. 3. II semestr	wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach	uczestniczy w grach i zabawach rzutnych oraz podejmuje próbę wykonania rzutu lub pchnięcia z	uczestniczy w grach i zabawach rzutnych oraz podejmuje próbę wykonania rzutu lub pchnięcia	wykonuje próbę pchnięcia i rzutu lekkim przyborem	wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy	uczeń prezentuje wysoki poziom umiejętności rzutnych i pchnięć lekkim przyborem

	rzutnych;	pomocą nauczyciela			w grach i zabawach rzutnych;	
III.4.	wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;	uczeń podejmuje próbę wykonania krótkiego biegu ze startu wysokiego	uczeń wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego ale pojawiają się błędy	uczeń poprawnie wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego stosując właściwą technikę startu i biegu	wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;	wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego wzorowo, uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych
III.5.	wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;	uczeń podejmuje próbę wykonania skoku w dal z miejsca	wykonuje skok w dal z miejsca z prostym odbiciem i lądowaniem	wykonuje skok w dal z miejsca w sposób poprawnie techniczny	wykonuje skok w dal z miejsca i z rozbiegu dynamicznie, płynnie	wykonuje skok w dal z miejsca i z rozbiegu wzorowo, zna grę lub zabawę skocznościową
III.6.	wykonuje marszobieg; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.	bierze udział w marszobiegach i uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie	bierze udział w marszobiegach i uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie	bierze udział w marszobiegach i uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie	bierze udział w marszobiegach w terenie oraz zna zabawy i gry wytrzymałościowe.	bierze udział w marszobiegach w terenie oraz potrafi przeprowadzić zabawę o charakterze wytrzymałościowym

Dział IV: Taniec

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
IV.1.	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	uczestniczy w układzie tanecznym	uczestniczy w układzie tanecznym	uczestniczy w układzie tanecznym	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową

Dział V: Relaksacja i odprężenie

Nr.	Wymagania z	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
-----	-------------	---------------	-------------	-------	--------------	----------

	podstawy programowej					
V.1.	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.	wykonuje ćwiczenia oddechowe poprawiające samopoczucie	wykonuje ćwiczenia oddechowe i poprawiające samopoczucie	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.	zna, wymienia i wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym

Dział VI: Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
VI. 1 I semestr	rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;	uczeń z pomocą n-la potrafi wymienić przynajmniej jedną zdolność motoryczną człowieka	uczeń potrafi wymienić co najmniej dwie zdolności motoryczne człowieka	uczeń wymienia co najmniej cztery zdolności motoryczne człowieka	wymienia wszystkie podstawowe zdolności motoryczne oraz umie zademonstrować	demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne oraz umie je wymienić
VI..2 II semestr	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;	uczeń z pomocą n-la potrafi podać jedną cechę prawidłowej postawy ciała	uczeń potrafi wymienić co najmniej dwie cechy prawidłowej postawy	uczeń potrafi wymienić kilka cech prawidłowej postawy	wymienia wszystkie cechy prawidłowej postawy ciała	potrafi rozróżnić prawidłową i nieprawidłową postawę ciała
VI.3 I semestr	mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	podejmuje próbę zmierzenia tętna przed i po wysiłku z pomocą nauczyciela	podejmuje próbę zmierzenia tętna przed i po wysiłku z pomocą nauczyciela	potrafi samodzielnie zmierzyć tętno przed i po wysiłku	mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych i potrafi analizować wyniki	wykonuje pomiar tętna przed i po wysiłku wzorowo przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą

						nauczyciela interpretuje wyniki.
Dział VII: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej						
Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
VII. 1 -9 I semestr	1) omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; 4) respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; 5) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 6) dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz	zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego zna i umie wymienić zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; zna numery alarmowe wybiera bezpieczne miejsce do ćwiczeń posiada odpowiedni strój sportowy	zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego zna i umie wymienić zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; zna numery alarmowe wybiera bezpieczne miejsce do ćwiczeń posiada odpowiedni strój sportowy	zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego oraz podaje kilka z nich zna numery alarmowe wybiera bezpieczne miejsce do ćwiczeń	zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego oraz podaje zasadność funkcjonowania tych regulaminów wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego oraz podaje zasadność funkcjonowania tych regulaminów wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia oraz podaje w jaki sposób to zrobić

	warunków atmosferycznych; 7) posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; 8) wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; 9) omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.	posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach	posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach	posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach	wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku	wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku oraz potrafi wyjaśnić ich znaczenie zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz wykazuje postawę szacunku dla natury
--	---	---	---	---	---	---

Dział VIII: Kompetencje społeczne

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
VIII. 1 - 16 I semestr	1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play; 2) uczestniczy w rywalizacji	uczestniczy w rywalizacji i stara	uczestniczy w rywalizacji i stara	współpracuje w grupie i zawsze	zawsze przestrzega zasad fair play, jest	zawsze przestrzega zasad fair play, jest

sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play; 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5) komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6) pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9) traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	się przestrzegać zasady bezpieczeństwa oraz gra fair play próbuje zachować się jako kibic	się przestrzegać zasady bezpieczeństwa oraz gra fair play przestrzega reguł gry i zasad bezpieczeństwa tylko pod kontrolą jego zaangażowanie jest nieregularne umie zachować się jako kibic	przestrzega zasad przestrzega reguł gry i zasad bezpieczeństwa umie zachować się jako kibic oraz uczeń samodzielnie próbuje pełnić funkcję organizatora podczas zawodów,	zaangażowany we współpracę w grupie zachęca innych do aktywności wyróżnia się odpowiedzialnością za bezpieczeństwo uczeń samodzielnie pełni funkcję organizatora podczas zawodów, umie zachować się jako kibic skutecznie koordynuje przebieg zawodów, wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych	zaangażowany we współpracę w grupie zachęca innych do aktywności wyróżnia się odpowiedzialnością za bezpieczeństwo uczeń samodzielnie pełni funkcję organizatora podczas zawodów, umie zachować się jako kibic skutecznie koordynuje przebieg zawodów, wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
--	---	---	---	---	---

	10) przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12) motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13) przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14) rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15) wzmacnia poczucie własnej wartości;				motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych: osoby niepełnosprawne wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości	motywuje kolegów i koleżanki do działania i udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych: osoby niepełnosprawne, wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości
--	--	--	--	--	---	---

	16) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.				psychofizycznych;	psychofizycznych;
--	--	--	--	--	-------------------	-------------------