

**Wychowanie fizyczne- klasa IV**  
**Wymagania na ocenę śródroczną**

| Ocena                | Wymagania<br>Uczeń:   |
|----------------------|---|
| <b>Dopuszczająca</b> | <p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna regulamin sali gimnastycznej i nie respektuje go</li> <li>- wykonuje rzut piłeczka palantową na odległość do 10m</li> <li>- wykonuje skok w dal na odległość mniej niż 80 cm.</li> <li>- nie potrafi dokonać pomiaru wysokości i masy ciała z pomocą nauczyciela interpretując ich wyniki</li> <li>- niedokładnie wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył</li> <li>- mało poprawnie wykonuje proste układy gimnastyczne</li> <li>- słabo zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem</li> <li>- wykonuje marszowo-biegowy test Coopera ze bardzo słabym wynikiem</li> <li>- nie zna zasad i metod hartowania organizmu</li> <li>- wykonuję próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu ale z bardzo słabym wynikiem</li> <li>- niepoprawnie technicznie prowadzi piłki przy kiju slalomem-unihokej</li> <li>- niecelnie strzela do pustej bramki - unihokej</li> <li>- nie zawsze posiada odpowiedni strój ( biała koszulka i ciemne spodenki) na lekcji dostosowany do miejsca zajęć</li> <li>- nie potrafi omówić sposobów postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- niepoprawnie technicznie odbija piłki sposobem górnym i dolnym</li> <li>- niepoprawnie technicznie przebija piłki sposobem dolnym lub górnym przez siatkę</li> <li>- wykonuje zagrywkę dolną ( 2/10)</li> <li>- rozpoczyna bieg na długi dystans, ale nie kończy biegu</li> <li>- słabo zna sposoby przyjęcia i podania piłki w grach i zabawach</li> <li>- nie zawsze bierze udziału w rozgrywkach sportowych i związanych z nimi zasadami, rywalizacji, podziękowań za wspólną grę oraz kibicowaniem</li> </ul> |
| <b>Dostateczna</b>   | <p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna, ale nie zawsze respektuje przepisy i zasady bezpiecznego zachowania się w sali gimnastycznej i w szatni</li> <li>- słabo zna zasady i metody hartowania organizmu</li> <li>- zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem</li> <li>- wykona ze słabym wynikiem bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera</li> <li>- mało dokładnie omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- stara się w miarę dokładnie wykonać przewrót w przód z marszu i przewrót w tył</li> <li>- wykonuje proste układy gimnastyczne</li> <li>- wykonuję próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu ale ze słabym wynikiem</li> <li>- opanował sposoby przyjęcia i podania piłki do partnera w grach i zabawach</li> <li>- prowadzi piłkę przy kiju podczas wykonywania slalomu - unihokej</li> <li>- strzela na pustą bramkę ale często nie celnie- unihokej</li> <li>- poprawnie technicznie wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość 10 - 15m.</li> <li>- słabo potrafi dokonać pomiaru wysokości i masy ciała z pomocą nauczyciela interpretując ich wyniki</li> <li>- prawidłowo wykonuje skok w dal na odległość 1,0 -1,5m.</li> <li>- wykonuje zagrywkę dolną (3/10)</li> </ul>  |

|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoczyna bieg na długi dystans, kończy go słabym wynikiem</li> <li>- kilkakrotnie przebić piłkę sposobem górnym lub dolnym przez siatkę</li> <li>- odbija piłkę w dwójkach przez siatkę dowolnym sposobem</li> <li>- rzadko bierze udziału w rozgrywkach sportowych i związanych z nimi zasadami, rywalizacji, podziękowań za wspólną grę oraz kibicowaniem</li> <li>- posiada odpowiedni strój ( biała koszulka i ciemne spodenki) na lekcji dostosowany do miejsca zajęć</li> <li>- zna sposoby przyjęcia i podania piłki w grach i zabawach</li> </ul>  |
| <b>Dobra</b>        | <p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna przepisy i zasady bezpiecznego zachowania się w sali gimnastycznej i w szatni</li> <li>- wykonuje marszowo-biegowy test Coopera z dobrym wynikiem</li> <li>- dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu</li> <li>- dobrze zna i wykonuje sposoby przyjęcia i podania piłki do partnera w grach i zabawach</li> <li>- poprawnie technicznie prowadzić piłkę przy kiju podczas wykonywania slalomu - unihokej</li> <li>- potrafi oddać dobry, celny strzał na pustą bramkę - unihokej</li> <li>- wykonuje prawidłowo skok w dal z odbicia jednonóż i lądowanie obunóż na odległość 1,9 – 2,5 m.</li> <li>- potrafi dokonać pomiaru wysokości i masy ciała z pomocą nauczyciela</li> <li>- dobrze omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył (łączony)</li> <li>- wykonuje układy gimnastyczne</li> <li>- wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu z dobrym wynikiem końcowym</li> <li>- wymienia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem</li> <li>- wykonuje poprawnie technicznie rzut piłeczką palantową na znaczną odległość 15 - 20 m.</li> <li>- potrafi prawidłowo przyjąć postawę siatkarską wysoką jak i niską</li> <li>- wykonuje poprawnie zagrywkę dolną (4/10)</li> <li>- rozpoczyna bieg na długi dystans i kończy go dobrym wynikiem</li> <li>- posiada odpowiedni strój ( biała koszulka i ciemne spodenki) na lekcji dostosowany do miejsca zajęć</li> <li>- bierze udziału w rozgrywkach sportowych i związanych z nimi zasadami, rywalizacji, podziękowań za wspólną grę oraz kibicowaniem</li> </ul> |
| <b>Bardzo dobra</b> | <p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-bardzo dobrze zna przepisy i zasady bezpiecznego zachowania się w sali gimnastycznej i w szatni</li> <li>- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem</li> <li>- bardzo dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu</li> <li>- wykona bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera z bardzo dobrym wynikiem</li> <li>- bardzo dobrze omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- skacze w dal na odległość 2,5 – 3,0m.</li> <li>- dobrze technicznie wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył ( połączone przewroty )</li> <li>- bardzo dobrze wykonuje układy gimnastyczne</li> <li>-- bardzo dobrze prowadzi piłkę przy kiju podczas wykonywania slalomu - unihokej</li> <li>- bardzo dobrze celnie oddaje strzały na bramkę - unihokej</li> <li>- wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu z bardzo</li> </ul>  |

|                        |  |
|------------------------|--|
|                        | <p>dobrym wynikiem końcowym</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi dokonać pomiaru wysokości i masy ciała i bez pomocą nauczyciela interpretując ich wyniki</li> <li>- bardzo dobrze wykonuje przyjęcia i podania piłki do partnera w grach i zabawach stosując przepisy w formie uproszczonej</li> <li>- wykonuje zagrywkę dolne w różne części boiska (5/10)</li> <li>- bardzo dobrze odbija piłkę przez siatkę sposobem górnym i dolnym w dwójkach i w zespole</li> <li>- umie rozłożyć prawidłowo siły w biegu długim i dzięki temu osiąga w nim bardzo dobre wyniki</li> <li>- potrafi bardzo dobrze technicznie wykonać rzut piłeczką palantową na daleką odległość 20 – 25m.</li> <li>- reprezentuje barwy szkoły w rozgrywkach sportowych</li> <li>- zawsze posiada odpowiedni strój ( biała koszulka i ciemne spodenki) na lekcji dostosowany do miejsca zajęć</li> <li>- chętnie bierze udziału w rozgrywkach sportowych i związanych z nimi zasadami, rywalizacji, podziękowań za wspólną grę oraz kibicowaniem</li> </ul>  |
| <p><b>Celująca</b></p> | <p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bardzo dobrze zna przepisy i zasady bezpiecznego zachowania się w sali gimnastycznej i w szatni oraz je przestrzega</li> <li>- świetnie technicznie wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył ( dwa w przód łączony z jednym w tył)</li> <li>- bardzo precyzyjnie wykonuje układy gimnastyczne</li> <li>- świetnie prowadzi piłkę przy kiju kończąc slalom celnym strzałem na bramkę - unihokej</li> <li>- świetnie zna i zawsze przestrzega zasady i metody hartowania organizmu</li> <li>- wykonuje marszowo-biegowy test Coopera kończąc test świetnym wynikiem</li> <li>- świetnie i sprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała i bez pomocą nauczyciela interpretując ich wyniki</li> <li>- doskonale zna i wykonuje sposoby przyjęcia i podania piłki do partnera w grach i zabawach stosując przepisy w formie uproszczonej</li> <li>- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną</li> <li>- wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość 25m. i więcej</li> <li>- wykonują próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu ze świetnym wynikiem końcowym</li> <li>- potrafi bezbłędnie wykonać zagrywkę dolną w wyznaczone przez nauczyciela miejsca (6/10)</li> <li>- wykonuje bieg na długi dystans, kończąc go osiąga świetny wynik umożliwiający mu udział w reprezentowaniu szkoły na zawodach</li> <li>- świetnie odbija piłkę sposobem górnym i dolnym z współwiczającym i w grze zespołowej</li> <li>- doskonale omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- wymienia i omawia różnorodne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem</li> <li>- skacze w dal na odległość 3,0m. i dalej</li> <li>- zawsze posiada odpowiedni strój ( biała koszulka i ciemne spodenki) na lekcji dostosowany do miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych</li> <li>- zawsze i z dużym zaangażowaniem bierze udziału w rozgrywkach sportowych i związanych z nimi zasadami, rywalizacji, podziękowań za wspólną grę oraz kibicowaniem</li> </ul> |

**Wychowanie fizyczne- klasa IV**  
**Wymagania na ocenę roczną**

| Ocena                | Wymagania<br>Uczeń:   |
|----------------------|---|
| <b>Dopuszczająca</b> | <p><u>Wiadomości i umiejętności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posiada bardzo małą wiedzę na temat mierzenia tętna przed wysiłkiem i po wysiłku</li> <li>- wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu z bardzo słabym wynikiem końcowym</li> <li>- wykonuje improwizacji ruchowej do wybranej muzyki bardzo ubogą w elementy gimnastyczne</li> <li>- stara się wyjaśnić jak należy zachować się w dyskotecie i podczas zabawy tanecznej w kilku słowach</li> <li>- słabo poprawnie technicznie wykonuje strzału z podłoża(MPN)</li> <li>- potrafi poprawnie technicznie prowadzić piłki slalomem w długim okresie czasowym(MPN)</li> <li>- potrafi poprawnie technicznie kozłować piłkę koszykową ze zmianą ręki w wolnym tempie(MPK)</li> <li>- potrafi poprawnie technicznie rzucać do kosza z miejsca i w biegu bez celności(MPK)</li> <li>- zna wszystkie sposoby chwytów i rzutów piłki koszykowej jednak nie zawsze umie je wykonać</li> <li>- nie zawsze poprawnie technicznie potrafi w miejscu i w ruchu chwytać i podać piłki (MPR)</li> <li>- potrafi poprawnie technicznie rzucać na bramkę w rytmie „trzy kroki – rzut” jednakże niecelnie (MPR)</li> <li>- bardzo słabo zna zasady i przepisy gier zespołowych</li> <li>- bardzo rzadko uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej a kulturą fizyczną</li> </ul> |
| <b>Dostateczna</b>   | <p><u>Wiadomości i umiejętności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- słabo zna zasady i metody hartowania organizmu</li> <li>- wie jak zmierzyć tętno przed wysiłkiem i po wysiłku</li> <li>- słabo (nie rytmicznie) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki</li> <li>- wyjaśnia jak należy zachować się w dyskotecie i podczas zabawy tanecznej</li> <li>- zna zasady i przepisy gier zespołowych choć nie zawsze ich przestrzega</li> <li>- rzadko uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej a kulturą fizyczną</li> <li>- wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu ze słabym wynikiem końcowym</li> <li>- wykonuje strzał na bramkę po podłożu (MPN – 3/10)</li> <li>- prowadzi prowadzić piłkę slalomem w marszu(MPN)</li> <li>- kozłuje piłkę, zmieniając rękę w trakcie marszu lub truchcie(MPK)</li> <li>- stara się wykonać rzut do kosza z miejsca i po biegu(MPK - 3/10)</li> <li>- wykonuje chwyt i podania w miejscu i w ruchu w marszu i truchcie(MPR)</li> <li>- wykonuje rzut na bramkę w rytmie „trzy kroki – rzut” (MPR)</li> </ul>   |
| <b>Dobra</b>         | <p><u>Wiadomości i umiejętności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu</li> <li>- wykonuje improwizacji ruchową do wybranej muzyki</li> <li>- potrafi dokładnie wyjaśnić, jak należy zachować się w dyskotecie i podczas zabawy tanecznej</li> <li>- stara się zmierzyć tętno przed wysiłkiem i po wysiłku</li> <li>- wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu z dobrym wynikiem końcowym</li> </ul>   |

|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- dobrze zna i przestrzega zasady gier zespołowych</li> <li>- dobrze wykonuje strzał na bramkę (MPN - 4/10)</li> <li>- potrafi dobrze technicznie prowadzić piłkę slalomem (MPN)</li> <li>- dobrze kozłuje piłkę ze zmianą ręki w marszu i biegu(MPK)</li> <li>- dobrze wykonuje rzuty do kosza z marszu i biegu(MPK – 5/10)</li> <li>- potrafi dobrze wykonywać chwyt i podania piłki w miejscu i w ruchu w dwójkach i trójkach (MPR)</li> <li>- dobrze technicznie wykonuje rzut na bramkę w rytmie „trzy kroki – rzut”(MPR)</li> <li>- potrafi dobrze kozłować piłkę prawą i lewą ręką oraz poprawnie wykonać rzut na bramkę z miejsca (MPR - 6/10)</li> <li>- często uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej a kulturą fizyczną</li> </ul>  |
| <b>Bardzo dobra</b> | <p><u>Wiadomości i umiejętności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bardzo dobrze zna zasady i przepisy gier zespołowych</li> <li>- samodzielnie zmierzyć tętno przed wysiłkiem i po wysiłku</li> <li>- bardzo dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu</li> <li>- bardzo dobrze wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki z wykorzystaniem elementów gimnastyki</li> <li>- wie, jak należy zachować się w dyskotecie i podczas zabawy tanecznej</li> <li>- uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły reprezentuje barwy szkoły w rozgrywkach sportowych, bierze udział w mistrzostwach szkoły</li> <li>- wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu z bardzo dobrym wynikiem końcowym</li> <li>- bardzo dobrze oddaje strzał do bramki z podłoża (MPN – 6/10)</li> <li>- bardzo dobrze technicznie potrafi prowadzić piłkę slalomem, kończąc slalom strzałem na bramkę (MPN)</li> <li>- potrafi prawidłowo technicznie nogą prawą i lewą uderzyć piłkę i skierować ją w wyznaczoną część bramki (MPN)</li> <li>- bardzo dobrze kozłuje piłkę i zmienia rękę podczas kozłowania w miejscu i ruchu, uwzględniając zmianę tempa i kierunku biegu (MPK)</li> <li>- bardzo dobrze rzuca do kosza z miejsca i po biegu (MPK - 7/10)</li> <li>- potrafi bardzo dobrze wykonywać chwyt i podania piłki w miejscu i w ruchu w małych grach zespołowych – 3x3 (MPR)</li> <li>- bardzo dobrze wykonuje rzut na bramkę w rytmie „trzy kroki – rzut”, uwzględniając celność do bramki(MPR)</li> <li>- bardzo dobrze kozłuje lewą i prawa ręką w biegu oraz bezbłędnie wykonuje rzut na bramkę z wysoku (MPR)</li> </ul> |
| <b>Celująca</b>     | <p><u>Wiadomości i umiejętności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonale zna zasady i przepisy gier zespołowych</li> <li>- samodzielnie i bezbłędnie mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku</li> <li>- świetnie wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki dodając dużą liczbę elementów gimnastycznych</li> <li>- potrafi wyjaśnić, jak należy zachować się w dyskotecie podczas zabawy tanecznej i zawsze przestrzega tych zasad</li> <li>- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły i reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, szczebla międzyszkolnego, powiatu, województwa</li> <li>- wykonuje próbę wieloboju składająca się ze biegu, skoku i rzutu ze świetnym wynikiem końcowym</li> <li>- świetnie oddaje strzał do bramki z podłoża (MPN - 8/10)</li> <li>- potrafi świetnie technicznie prowadzić piłkę slalomem, kończąc celnym strzałem na bramkę (MPN)</li> <li>- świetnie kozłuje piłkę i zmienia rękę podczas kozłowania w miejscu i ruchu,</li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>uwzględniając zmianę tempa i kierunku biegu (MPK )</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- bezbłędnie rzuca do kosza z miejsca i po biegu (MPK – 8/10)</li><li>- potrafi świetnie wykonywać chwyt i podania piłki w miejscu i w ruchu w grze zespołowej (MPR)</li><li>- bezbłędnie i celnie wykonuje rzut na bramkę w rytmie „trzy kroki – rzut”<br/>wyskok w grze zespołowej(MPR)</li></ul> |
|--|---|