

# WYMAGANIA EDUKACYJNE - WYCHOWANIE FIZYCZNE

## Wymagania edukacyjne gimnastyka dziewcząt i chłopców

Poziom	Celujący	Bardzo Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
Klasa 4	Wykonuje przewrót w przód z naskoku z zaznaczeniem fazy lotu o nogach prostych do rozkroku lub przewrót w tył z pozycji stojącej do pozycji stojącej.	Wykonuje przewrót w przód z naskoku z zaznaczeniem fazy lotu o nogach prostych do pozycji stojącej lub przewrót w tył z pozycji stojącej do rozkroku.	Wykonuje przewrót w przód lub w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego zna zasady samo-asekuracji	Wykonuje przewrót w przód lub w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z pomocą nauczyciela zna zasady samo-asekuracji	Nie potrafi wykonać przewrotu w przód i tył zna zasady samo-asekuracji	Uczeń/uczennica nie przystąpił/a do sprawdzianu w żadnym z wyznaczonych i ustalonych terminach
Klasa 4	Wykonuje wymyk przodem samodzielnie do podporu przodem. Nogi proste w stawie kolanowym, palce obciągnięte. Powrót do postawy odmykiem lub wykonuje skok kuczny lub rozkroczny przez skrzynię z małym odmachem. Skrzynia u dziewcząt stoi w szerz u chłopców wzdłuż skoku.	Wykonuje wymyk przodem samodzielnie do podporu przodem z drobnymi błędami technicznymi(nogi ugięte w kolanach , ramiona nie wyprostowane w stawach łokciowych)Powrót do postawy odmykiem lub skok kuczny lub rozkroczny przez skrzynię.	Wykonuje wymyk przodem z pomocą nauczyciela Powrót do postawy odmykiem lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją. Zna zasady samo-asekuracji podczas ćwiczeń na drążku i skoku przez skrzynię.	Podejmuje próbę wykonania ćwiczenia z pomocą nauczyciela, ruch jest uproszczony , zna zasady samo-asekuracji	Nie potrafi wykonać wymyku i odmyku na drążku ani skoku kucznego przez skrzynię .Zna zasady samo-asekuracji	Uczeń/uczennica nie przystąpił/a do sprawdzianu w żadnym z wyznaczonych i ustalonych terminach
Klasa 4	Wykonuje piramidę grupową, która zawiera elementy ćwiczeń gimnastycznych. wolnych o odpowiednim stopniu trudności wykonanych poprawnie technicznie. Piramida zawiera wstęp i zakończenie.	Wykonuje piramidę grupową ,która zawiera elementy ćwiczeń gimnastycznych o odpowiednim stopniu trudności w których mogą wystąpić drobne błędy. Piramida zawiera wstęp i zakończenie.	Wykonuje prostą piramidę grupową w wykonaniu, której występują błędy techniczne.	Podejmuje próbę wykonania bardzo prostej piramidy grupowej z pomocą nauczyciela,	Nie potrafi wykonać piramidy, ale zna zasady jej formułowania .	Uczeń/uczennica nie przystąpił/a do sprawdzianu w żadnych wyznaczonych i ustalonych terminach

## Wymagania edukacyjne LA dziewcząt i chłopców

Poziom	Celujący	Bardzo Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
Klasa 4	Zna zasady rozgrywania konkurencji LA 400m lub 800m, lub 1500 m, 100m , potrafi dynamicznie i rytmicznie przebiec cały dystans , osiąga wyniki ponadprzeciętne	Zna zasady rozgrywania konkurencji LA 400m, 800m, 1500 m 100m , potrafi dynamicznie i rytmicznie przebiec cały dystans w dobrym tempie	Potrafi dynamicznie i rytmicznie przebiec dystans, 100m i 400m lub 800m lub 1500m uzyskuje wyniki jak w klasie 3 i 2	Potrafi przebiec dystans 100m i 400m lub 800m lub 1500m dostosowując tempo do swoich możliwości.	Potrafi przebiec dystans 400m lub 800m lub 1500m i 100m dostosowując tempo do swoich możliwości osiąga wyniki znacznie niższe od uzyskanych w klasie 3 i 2	Uczeń/uczennica nie przystąpił/a do sprawdzianu w żadnych ustalonych i wyznaczonych terminach
Klasa 4	Zna zasady rozgrywania konkurencji LA. Potrafi wykonać pchnięcie kulą po przeskoku, prawidłowo technicznie, osiągając bardzo dobry wynik.	Zna zasady rozgrywania konkurencji LA ,Potrafi wykonać pchnięcie kulą poprawnie technicznie osiągając dobry wynik.	Potrafi wykonać pchnięcie kulą z niewielkimi błędami technicznymi z przeciętnym wynikiem	Potrafi wykonać pchnięcie kulą z błędami technicznymi i słabym wynikiem.	Podjmuje próbę wykonania pchnięcia kulą, jednak nie poprawnie technicznie.	Uczeń/uczennica nie przystąpił/a do sprawdzianu w żadnych ustalonych i wyznaczonych terminach
Klasa 4	Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu: - techniki rzutu piłką lekarską wyróżnia się bardzo dobrą techniką i dynamiką rzutu, uzyskuje wyniki ponadprzeciętne.	.Wyróżnia się bardzo dobrą techniką i dynamiką rzutu, uzyskuje wyniki lepsze niż w klasie 3 i 2	Wyróżnia się dobrą techniką i dynamiką rzutu, uzyskuje wyniki podobne jak w klasie 3 i 2	Potrafi samodzielnie wykonać rzut piłką lekarską, uzyskuje wyniki słabsze niż 3 i 2 klasie	Przy pomocy nauczyciela potrafi wykonać rzut piłką lekarską	Uczennica nie przystąpiła do sprawdzianu w żadnych ustalonych i wyznaczonych terminach

### Wymagania edukacyjne koszykówka dziewcząt i chłopców

Poziom	Celująca	Bardzo Dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Klasa 4	Płynnie i dynamicznie wykonuje kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej potrafi celnie wykonać rzuty do kosza w wyskoku z zatrzymaniem na jedno i dwa tempa odznaczając się bardzo dobrą techniką.	Potrafi celnie wykonać rzuty do kosza w wyskoku z zatrzymaniem na jedno i dwa tempa. Mogą wystąpić drobne błędy techniczne.	Potrafi celnie wykonać rzuty do kosza w wyskoku z zatrzymaniem na jedno tempo.	Potrafi wykonać rzuty w wyskoku z zatrzymaniem na jedno tempo mniej poprawnie technicznie.	Potrafi wykonać rzut do kosza w wyskoku z zatrzymaniem na jedno tempo z pomocą nauczyciela.	Uczeń/Uczennica nie przystąpił/a do sprawdzianu w żadnych ustalonych i wyznaczonych terminach
Klasa 4	Wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, skuteczne (celne) rzuty 3	Wszystkie elementy wykonane bardzo dobrą techniką, skuteczne (celne) rzuty 2	Wszystkie elementy wykonane bardzo dobrą techniką, skuteczne (celne) rzuty 1	Wszystkie elementy wykonane poprawną techniką rzuty nie skuteczne	Potrafi wykonać rzuty osobiste do kosza przy pomocy nauczyciela	Uczeń/Uczennica nie przystąpił/a do sprawdzianu w żadnych ustalonych i wyznaczonych terminach

### Wymagania edukacyjne siatkówki dziewcząt

Poziom	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Klasa 4	Płynnie i z wyróżniającą techniką wykonuje na przemian odbicia górne i dolne o ścianę.	Płynnie i z bardzo dobrą techniką wykonuje na przemian odbicia górne i dolne o ścianę	Potrafi wykonać odbicia górne i dolne na przemian o ścianę ,popęlni a błędy techniczne	Potrafi wykonać tylko odbicia górne lub dolne o ścianę ma problemy z wykonaniem ćwiczenia na przemian	Potrafi wykonać odbicia przy pomocy nauczyciela	Uczennica nie przystąpiła do sprawdzianu w żadnych ustalonych i wyznaczonych terminach
Klasa 4	Wykonuje zagrywkę kierunkową w określone miejsce na boisku z wyróżniającą techniką i siłą	Wykonuje zagrywkę z bardzo dobrą techniką	Wykonuje zagrywkę sposobem górnym z dobrą techniką , mogą wystąpić się zagrywki nieskuteczne	Potrafi wykonać zagrywkę tylko sposobem dolnym	Potrafi wykonać zagrywkę przy pomocy nauczyciela	Uczennica nie przystąpiła do sprawdzianu w żadnych ustalonych i wyznaczonych termin

### Wymagania edukacyjne piłka ręczna dziewcząt i chłopców

Poziom	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Klasa 4	Nie popełnia żadnych błędów technicznych, bardzo dobrze panuje nad piłką płynnie i z wyróżniającą techniką wykonuje skuteczny rzut po zwodzie.	Nie popełnia żadnych błędów technicznych, bardzo dobrze panuje nad piłką płynnie i z bardzo dobrą techniką wykonuje skuteczny rzut po zwodzie	Popelnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie lecz zgodnie z przepisami. Rzut po zwodzie słabszy lecz skuteczny.	Popelnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry. Słaby nie skuteczny rzut po zwodzie.	Potrafi wykonać rzut przy pomocy nauczyciela. Nie panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak stara się.	Uczeń/Uczennica nie przystąpił/a do sprawdzianu w żadnych ustalonych i wyznaczonych terminach

### Wymagania edukacyjne taniec dziewcząt

Poziom	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Klasa 4	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania.	Uczeń zna kroki podstawowe poznanych tańców. Potrafi z partnerem zatańczyć dowolnie wybrany taniec w rytm muzyki, wykonać krok zmienny lub inne dodatkowe elementy tańca. Aktywnie uczestniczy w zajęciach tańcząc poloneza i inne tańce.	Uczeń zna kroki podstawowe poznanych tańców. Potrafi z partnerem zatańczyć dowolnie wybrany taniec w rytm muzyki, zdarzają mu się błędy kroków lub gubi rytm. Aktywnie uczestniczy w zajęciach tańcząc poloneza i inne tańce.	Uczeń zna kroki podstawowe poznanych tańców. Potrafi z partnerem zatańczyć dowolnie wybrany taniec w rytm muzyki, popełnia jednak dużo błędów w tańcu. Aktywnie uczestniczy w zajęciach tańcząc poloneza i inne tańce.	Uczeń nie zna kroków podstawowych poznanych tańców. Podejmuje próbę tańca z partnerem. Jest mało aktywny podczas zajęć z tańca.	Uczeń/Uczennica nie przystąpił/a do sprawdzianu w żadnych ustalonych i wyznaczonych terminach

**Kolejność wykonywania poszczególnych sprawdzianów uzależniona jest od umiejętności poszczególnych uczniów, ogólnej sprawności całej grupy oraz przede wszystkim warunków atmosferycznych w danym roku szkolnym.**