

# WYMAGANIA EDUKACYJNE-WYCHOWANIE FIZYCZNE

## 1. GIMNASTYKA

| POZIOM  | Wymagania edukacyjne - gimnastyka   |  |   |   |  |  |
|---------|---|--|---|---|--|--|
|         | Celującą  | Bardzo dobrą   | Dobłą   | Dostateczną   | Dopuszczającą  | Niedostateczną   |
| I Klasa | <p>Uczeń sprawnie i starannie wykonuje przewroty, naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb, wymyk na drążku zgodnie z techniką.</p> <p>Uczeń potrafi przeprowadzić i poprawnie pokazać ćwiczenia wzmacniające i rozciągające poszczególne partie mięśni.</p> <p>Zna i stosuje sposoby asekuracji.</p> <p>Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wykazuje szczególne zainteresowanie dyscypliną.</p> | <p>Uczeń wykonuje przewroty, naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb, wymyk na drążku zgodnie z techniką.</p> <p>Uczeń potrafi przeprowadzić ćwiczenia wzmacniające i rozciągające poszczególne partie mięśni z pomocą nauczyciela.</p> <p>Zna i stosuje sposoby asekuracji.</p> <p>Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych.</p> | <p>Uczeń wykonuje przewroty, naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb, wymyk na drążku zgodnie z techniką nie realizując poprawnie jednego z elementów technicznych.</p> <p>Uczeń zna zakres ćwiczeń wzmacniających i rozciągających.</p> <p>Zna i stosuje sposoby asekuracji.</p> <p>Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych.</p> | <p>Uczeń wykonuje przewroty, naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb, wymyk na drążku zgodnie z techniką nie realizując poprawnie dwóch elementów technicznych.</p> <p>Uczeń orientuje się jakie są ćwiczenia wzmacniające i rozciągające.</p> <p>Zna i stosuje sposoby asekuracji.</p> | <p>Uczeń wykonuje przewroty, naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb, wymyk na drążku realizując poprawnie tylko jeden element techniczny.</p> <p>Uczeń nie rozróżnia ćwiczeń wzmacniających i rozciągających</p> <p>Zna i stosuje sposoby asekuracji.</p> | <p>Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.</p> <p>Nie wykazuje zainteresowania dyscypliną, unika czynnego uczestnictwa w lekcjach.</p> |

## 2. PIŁKA SIATKOWA

| POZIOM  | Wymagania edukacyjne – piłka siatkowa  |   |  |   |  |  |
|---------|--|---|--|---|--|--|
|         | Celującą   | Bardzo dobrą  | Dobłą  | Dostateczną   | Dopuszczającą  | Niedostateczną   |
| I Klasa | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia na wysokim poziomie. Bardzo dobrze wykonuje ćwiczenia techniczne. Potrafi swoje umiejętności wykorzystać w grze. Uczeń potrafi zaproponować dodatkowe ćwiczenia poprawiające technikę. Zna przepisy i potrafi je zastosować w grze. Potrafi sędziować grę.</p> | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów technicznych, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Kontrola nad piłką podczas odbić nie sprawia mu najmniejszego problemu, potrafi wykonać zagrywkę sposobem górnym. Posiada wiedzę z zakresu przepisów gry w piłkę siatkową. Potrafi na bazie tej wiedzy sędziować mecz, nie popełniając błędów.</p> | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy wykonania, wyciąga wnioski z tego co robi. Potrafi korygować błędy po wskazówkach nauczyciela. Posiada znaczną wiedzę z zakresu przepisów gry, jednak zdarzają mu się błędy i pomyłki.</p> | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia, ale popełnia częste błędy wykonania i nie wyciąga wniosków z tego co robi. Jego wiedza z zakresu przepisów gry w piłkę siatkową jest ogólnikowa.</p> | <p>Uczeń próbuje wykonać ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Jego wiedza z zakresu przepisów gry w PS jest niewystarczająca.</p> | <p>Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania. Jego wiedza z zakresu przepisów gry w PS jest zerowa.</p> |

### 3. KOSZYKÓWKA

| POZIOM  | Wymagania edukacyjne – koszykówka  |   |   |  |   |   |
|---------|--|---|---|--|---|---|
|         | Celującą   | Bardzo dobrą  | Dobłą   | Dostateczną  | Dopuszczającą   | Niedostateczną  |
| I Klasa | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia na wysokim poziomie. Bardzo dobrze wykonuje ćwiczenia techniczne. Potrafi swoje umiejętności wykorzystać w grze. Uczeń potrafi zaproponować dodatkowe ćwiczenia poprawiające technikę. Zna przepisy i potrafi je zastosować w grze. Potrafi sędziować grę.</p> | <p>Opanował podstawowe umiejętności techniczne ( poruszanie się w ataku z piłką, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny, rzut w biegu po podaniu i dwutakt z prawej strony kosza. Ćwiczenia te wykonuje w bardzo szybkim tempie, panując nad piłką. Zna przepisy gry i potrafi je egzekwować sędziując grę szkolną. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki.</p> | <p>Opanował proste el. techniczne ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny, rzut w biegu po podaniu i dwutakt z prawej strony. Ćwiczenia wykonuje w szybkim tempie, panując nad piłką. Zna podstawowe przepisy gry. Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę.</p> | <p>Opanował proste el. techniczne ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny i dwutakt z prawej strony kosza z niewielkimi błędami technicznymi). Ćw. Wykonuje w umiarkowanym tempie, nie w pełni kontrolując piłkę. Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę.</p> | <p>Opanował w stopniu podstawowym tylko najprostsze el. techniczne. ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie i błędnie wykonuje dwutakt z prawej strony). -ćw. wykonuje w wolnym tempie, słabo kontrolując piłkę Zna kilka przepisów gry, potrafi wymienić kilka elementów technicznych.</p> | <p>Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania. Nie zna przepisów gry.</p> |

#### 4. LEKKA ATLETYKA

|        | Wymagania edukacyjne – lekka atletyka |              |       |             |               |                |
|--------|---------------------------------------|--------------|-------|-------------|---------------|----------------|
| POZIOM | Celującą                              | Bardzo dobrą | Dobłą | Dostateczną | Dopuszczającą | Niedostateczną |

|         |  |  |  |   |   |  |
|---------|--|--|--|---|---|--|
| I Klasa | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia na wysokim poziomie. Bardzo dobrze wykonuje ćwiczenia techniczne. Potrafi swoje umiejętności wykorzystać w grze. Zna przepisy i potrafi je zastosować w grze. Potrafi sędziować grę.</p> | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Osiąga wysokie wyniki w teście biegowym wytrzymałościowym i sprinterskim oraz w teście Coopera, posiada umiejętność przekazywania pałeczki sztafetowej. Wykonuje poprawnie techniką biegową skok w dal. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę bardzo dobrą. Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu: - techniki slipingu A, B, C,</p> | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia na z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi. Osiąga dobre wyniki w teście biegowym wytrzymałościowym i sprinterskim oraz w teście Coopera, potrafi przekazać pałeczkę sztafetową. Wykonuje z niewielkimi błędami techniką biegową skok w dal. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.</p> | <p>Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi. Osiąga dostateczne wyniki w teście biegowym wytrzymałościowym i sprinterskim oraz w teście Coopera, przekazuje pałeczkę sztafetową z błędem. Wykonuje błędnie techniką biegową skok w dal. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną .</p> | <p>Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać lub wykonuje je częściowo. Osiąga bardzo słabe wyniki w teście biegowym wytrzymałościowym i sprinterskim oraz w Teście Coopera. Wykonuje z dużymi błędami techniką biegową skok w dal. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą .</p> | <p>Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.</p> |
|---------|--|--|--|---|---|--|

## 5. PIŁKA RĘCZNA

| POZIOM  | Wymagania edukacyjne – piłka ręczna  |  |  |   |   |  |
|---------|--|--|--|---|---|--|
|         | Celującą   | Bardzo dobrą   | Dobłą  | Dostateczną   | Dopuszczającą   | Niedostateczną   |
| I Klasa | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia na wysokim poziomie. Bardzo dobrze wykonuje ćwiczenia techniczne. Potrafi swoje umiejętności wykorzystać w grze. Zna przepisy i potrafi je zastosować w grze. Potrafi sędziować grę.</p> | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę bardzo dobrą. Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu:<br/>- postawy i poruszania się indywidualnego w obronie i ataku z piłką i bez piłki, podań i chwytów, kozłowania piłki w miejscu i w biegu,<br/>- rzutów do bramki z biegu oraz wykorzystać nabyte umiejętności techniczne w grze.</p> | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.</p> | <p>Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną.</p> | <p>Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Nie wyciąga wniosków z popełnianych błędów.</p> | <p>Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.</p> |

## 6. PIŁKA NOŻNA

| POZIOM  | Wymagania edukacyjne – piłka nożna   |  |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|--|--|
|         | Celującą   | Bardzo dobrą   | Dobłą  | Dostateczną  | Dopuszczającą  | Niedostateczną   |
| I Klasa | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia na wysokim poziomie. Bardzo dobrze wykonuje ćwiczenia techniczne. Potrafi swoje umiejętności wykorzystać w grze. Zna przepisy i potrafi je zastosować w grze. Potrafi sędziować grę.</p> | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada umiejętność prowadzenia piłki w slalomie zakończony strzałem do bramki na bardzo dobrym poziomie. Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną.</p> | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy wykonania, wyciąga wnioski z tego co robi. Posiada umiejętność prowadzenia piłki w slalomie zakończony strzałem do bramki na dobrym poziomie. Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną.</p> | <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia, ale popełnia częste błędy wykonania i nie wyciąga wniosków z tego co robi. Posiada umiejętność prowadzenia piłki w slalomie zakończony strzałem do bramki na dostatecznym poziomie.</p> | <p>Uczeń próbuje wykonać ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Potrafi płynnie prowadzić piłkę po linii prostej i łamanej nogą sprawniejszą.</p> | <p>Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.</p> |

## 7. TAŃCE

| POZIOM  | Wymagania edukacyjne – tańce  |  |  |   |  |  |
|---------|---|--|--|---|--|--|
|         | Celującą  | Bardzo dobrą   | Dobłą  | Dostateczną   | Dopuszczającą  | Niedostateczną   |
| I Klasa | <p>Uczeń wykazuje się dużą aktywnością podczas zajęć. Zna i potrafi zaprezentować podstawowe kroki do nauczanych tańców. Wykazuje się inwencją chce i potrafi nauczyć innych nowych kroków.</p> | <p>Uczeń zna krok podstawowy walca angielskiego. Potrafi z partnerem zatańczyć walca angielskiego w rytm muzyki, wykonać krok zmienny lub inne dodatkowe elementy tańca. Aktywnie uczestniczy w zajęciach tańcząc poloneza i inne tańce.</p> | <p>Uczeń zna krok podstawowy walca angielskiego. Potrafi z partnerem zatańczyć walca angielskiego w rytm muzyki, zdarzają mu się błędy kroków lub gubi rytm. Aktywnie uczestniczy w zajęciach tańcząc poloneza i inne tańce.</p> | <p>Uczeń zna krok podstawowy walca angielskiego. Potrafi z partnerem zatańczyć walca angielskiego w rytm muzyki, popełnia jednak dużo błędów w tańcu. Aktywnie uczestniczy w zajęciach tańcząc poloneza i inne tańce.</p> | <p>Uczeń nie zna kroku podstawowy walca angielskiego. Podejmuje próbę tańca z partnerem walca angielskiego. Jest mało aktywny podczas zajęć z tańca.</p> | <p>Uczeń nie podejmuje prób wykonania tańca walca angielskiego. Nie uczestniczy również w nauce innych tańców.</p> |



## 8. REKREACJA

| POZIOM  | Wymagania edukacyjne – rekreacja  |   |  |  |  |   |
|---------|---|---|--|--|--|---|
|         | Celującą  | Bardzo dobrą  | Dobłą  | Dostateczną  | Dopuszczającą  | Niedostateczną  |
| I Klasa | Uczeń aktywnie uczestniczy i zna przepisy gier i form rekreacyjnych ( unihokej, badminton, bulle, palant, tenis stołowy, tenis ziemny, nordicwalking) | Uczeń aktywnie uczestniczy i zna niektóre przepisy gier rekreacyjnych ( unihokej, badminton, bulle, palant, tenis stołowy, tenis ziemny, nordicwalking) | Uczeń aktywnie uczestniczy i zna przepisy dwóch gier rekreacyjnych ( unihokej, badminton, bulle, palant, tenis stołowy, tenis ziemny, nordicwalking) | Uczeń uczestniczy i zna przepisy jednej z gier rekreacyjnych ( unihokej, badminton, bulle, palant, tenis stołowy, tenis ziemny, nordicwalking) | Uczeń niechętnie uczestniczy w grach i formach rekreacyjnych. Nie zna przepisów. | Uczeń nie uczestniczy w grach i żadnym formach rekreacyjnych. |

## 9. EDUKACJA ZDROWOTNA

|        | Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna |              |       |             |               |                |
|--------|---|--------------|-------|-------------|---------------|----------------|
| POZIOM | Celującą                                  | Bardzo dobrą | Dobłą | Dostateczną | Dopuszczającą | Niedostateczną |

|         |  |  |   |  |   |  |
|---------|--|--|---|--|---|--|
| I Klasa | <p>Uczeń potrafi wskazać mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię w ocenie własnej aktywności fizycznej, wie na czym polega utrzymanie odpowiedniej masy ciała (wskaźnik bmi), wie na czym polegają korzyści oraz urazy związane z uprawianiem sportu. Potrafi wykorzystać poznane formy rekreacyjne. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</p> | <p>Uczeń potrafi wskazać mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię w ocenie własnej aktywności fizycznej. Wyjaśnia gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych (trendy, mody, diety).</p> | <p>Uczeń potrafi wskazać mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej. Orientuję się jak można wpływać poprzez aktywność fizyczną na własne zdrowie. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem oraz omawia sposoby zapobiegania im. Rozpoznaje sytuację i czynniki zagrażające życiu i zdrowiu.</p> | <p>Uczeń przy wsparciu nauczyciela potrafi wskazać mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.</p> | <p>Uczeń nie ma świadomości o swoich mocnych i słabych stronach sprawności fizycznej.</p> | <p>Uczeń nie potrafi wskazać swoich mocnych i słabych stronach sprawności fizycznej.</p> |
|---------|--|--|---|--|---|--|

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