WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

ODDZIAŁY IV

Ocena dopuszczająca (2)	Ocena dostateczna (3)	Ocena dobra (4)	Ocena bardzo dobra (5)	Ocena celująca (6)
Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Z pomocą nauczyciela wykonuje podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe. 2. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. 3. Zna podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała. 4. Zna pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 5. Z pomocą nauczyciela podejmuje próby pomiaru tętna przed wysiłkiem i po wysiłku. 6. Wykonuje proste ćwiczenia kształtujące siłę, szybkość, gibkość, wytrzymałość, równowagę i koordynację.	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wymienia i rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. 2. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała i wykonuje ćwiczenia wspomagające jej utrzymanie. 3. Mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. 4. Wykonuje podstawowe ćwiczenia kształtujące siłę, szybkość, gibkość, wytrzymałość, równowagę i koordynację. 5. Wykonuje poznane ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne i wskazuje przykładowe ćwiczenia służące ich rozwijaniu. 2. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach i wykonuje ćwiczenia wspomagające jej utrzymanie. 3. Samodzielnie mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz omawia z nauczycielem zaobserwowane zmiany. 4. Wykonuje ćwiczenia kształtujące siłę, szybkość, gibkość, wytrzymałość, równowagę i koordynację z zachowaniem poprawności ruchu. 5. Wykorzystuje poznane	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Samodzielnie rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne i demonstruje ćwiczenia służące ich rozwijaniu. 2. Prawidłowo wykonuje ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz potrafi ocenić podstawowe elementy swojej postawy. 3. Samodzielnie mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz wyjaśnia, dlaczego zmienia się ono pod wpływem aktywności. 4. Sprawnie wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, równoważne, koordynacyjne i zwinnościowe. 5. Łączy poznane umiejętności ruchowe w bardziej złożone zadania,	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Samodzielnie i świadomie wykorzystuje poznane umiejętności ruchowe w różnorodnych zadaniach, zabawach i grach. 2. Potrafi dobrać i zaprezentować ćwiczenia rozwijające wybrane zdolności motoryczne. 4. Świadomie kontroluje wykonywanie ćwiczeń i potrafi wskazać, co może poprawić w swojej technice. 5. Samodzielnie monitoruje wybrane oznaki reakcji organizmu na wysiłek, w tym tętno, oraz wyciąga podstawowe wnioski. 6. Sprawnie łączy poznane elementy techniczne w grach zespołowych i odpowiednio

7. Podejmuje próby wykonania podstawowych elementów technicznych poznawanych gier zespołowych. 8. Wykonuje proste zadania ruchowe z piłką, takie jak rzuty, chwyty, podania, kozłowanie i prowadzenie piłki nogą. 9. Podejmuje próby wykonania biegu krótkiego, marszobiegu, skoku w dal z miejsca i rzutu lekkim przyborem. 10. Z pomocą nauczyciela wykonuje proste ćwiczenia gimnastyczne, równoważne i zwinnościowe. 11. Zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych. 12. Zna zasady higieny osobistej i wie, dlaczego należy posiadać odpowiedni strój sportowy. 13. Uczestniczy w zabawach i grach ruchowych na miarę	przyborów. 6. Wykonuje podstawowe elementy techniczne poznawanych gier zespołowych, w tym podania, chwyty, rzuty, kozłowanie i prowadzenie piłki. 7. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego oraz podejmuje wysiłek w marszobiegu. 8. Wykonuje skok w dal z miejsca i rzut lekkim przyborem zgodnie z instrukcją nauczyciela. 9. Wykonuje podstawowe ćwiczenia równoważne, zwinnościowe i gimnastyczne z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. 10. Opisuje podstawowe zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej. 11. Wymienia korzyści wynikające z regularnej	umiejętności ruchowe w zabawach, ćwiczeniach i grach zespołowych. 6.Wykonuje podstawowe elementy techniczne poznawanych gier zespołowych, dostosowując je do sytuacji na boisku. 7. Wykonuje bieg krótki, marszobieg, skok w dal z miejsca i rzut lekkim przyborem zgodnie z poznanymi zasadami. 8. Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, równoważne i zwinnościowe z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. 9. Zna zasady organizacji wybranej zabawy lub gry ruchowej i potrafi wyjaśnić jej podstawowe reguły. 10. Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, odpoczynku, nawodnienia i higieny dla zdrowia. 11. Rozpoznaje sytuacje mogące zagrażać	zabawy i gry. 6. Sprawnie wykorzystuje poznane elementy techniczne gier zespołowych, takie jak podania, chwyty, kozłowanie, prowadzenie piłki, rzuty i strzały. 7. Wykonuje biegi, skoki i rzuty zgodnie z poznaną techniką oraz zasadami bezpieczeństwa. 8. Wykonuje poznane ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyczne odpowiednio do swoich możliwości, stosując zasady asekuracji. 9. Potrafi wyjaśnić zasady wybranej gry lub zabawy i stosuje je podczas aktywności. 10. Wyjaśnia znaczenie regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia, samopoczucia i rozwoju sprawności. 11. Potrafi wskazać przykłady aktywności fizycznej, które można	reaguje na zmieniającą się sytuację podczas gry. 7. Wykazuje dużą samodzielność w wykonywaniu ćwiczeń ogólnorozwojowych, gimnastycznych, równoważnych, koordynacyjnych i zwinnościowych, w granicach swoich możliwości. 8. Potrafi zaproponować i przeprowadzić prostą zabawę lub grę ruchową, wyjaśniając jej zasady. 9. Samodzielnie wskazuje sposoby rozwijania aktywności fizycznej i planuje proste działania sprzyjające zdrowiu. 10. Potrafi wyjaśnić, jak aktywność fizyczna, odpoczynek, nawodnienie i higiena wpływają na samopoczucie i zdrowie. 11. Wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i

swoich możliwości. 14. Z pomocą nauczyciela przestrzega reguł zabaw i gier oraz uczy się współpracy z innymi. 15. Wymaga zachęty do systematycznego udziału w zajęciach i podejmowania wysiłku.	aktywności fizycznej. 12. Zna zasady zdrowego odżywiania, odpoczynku i higieny. 13. Zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego i stosuje je po przypomnieniu. 14. Uczestniczy w grach i zabawach jako zawodnik oraz kibic, zazwyczaj przestrzegając ich reguł. 15. Podejmuje wysiłek na miarę swoich możliwości, ale wymaga zachęty do większej aktywności i doskonalenia umiejętności.	bezpieczeństwu i odpowiednio reaguje na polecenia nauczyciela. 12. Przestrzega zasad współpracy, szanuje innych uczestników zajęć i zazwyczaj stosuje zasady fair play. 13. Potrafi przyjąć rolę zawodnika, kibica lub pomocnika przy organizacji zabawy. 14. Korzysta ze wskazówek nauczyciela i podejmuje próby poprawy techniki wykonywanych ćwiczeń. 15. Aktywnie uczestniczy w zajęciach i wykazuje postępy adekwatne do swoich możliwości.	wykonywać w szkole, w domu i w najbliższej okolicy. 12. Samodzielnie przestrzega zasad bezpieczeństwa i właściwie korzysta ze sprzętu sportowego. 13. Stosuje zasady fair play, respektuje decyzje sędziego i kulturalnie zachowuje się podczas zwycięstwa oraz porażki. 14. Współpracuje w zespole, pomaga innym i podejmuje się różnych ról podczas gier i zabaw. 15. Wykazuje systematyczne zaangażowanie, korzysta z informacji zwrotnej i świadomie pracuje nad poprawą swoich umiejętności.	innych oraz potrafi właściwie zareagować w sytuacji zagrożenia. 12. Wzorowo stosuje zasady fair play, wspiera innych i dba o włączenie wszystkich uczestników do aktywności. 13. Podejmuje inicjatywę w organizowaniu gier, zabaw lub aktywności ruchowych w grupie. 14. Wykazuje dużą samodzielność, systematyczne zaangażowanie i świadomie pracuje nad własnym rozwojem ruchowym. 15. Potrafi dokonać samooceny swoich możliwości, wskazać postępy oraz określić obszary wymagające dalszego doskonalenia. 16. Dzieli się swoimi umiejętnościami z innymi i motywuje rówieśników do podejmowania aktywności fizycznej.

Ocenę <u>niedostateczną</u> otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.