

**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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Wie jaka jest prawidłowa postawa ciała.</p> <p>2. Zna pojęcie tętna.</p> <p>3. Wie co jest potrzebne, żeby dokonać pomiarów wysokości masy ciała.</p> <p>4. Zna piramidę żywienia i aktywności fizycznej.</p> <p>5. Wie jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</p> <p>6. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które</p> | <p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</p> <p>2. Wyjaśnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</p> <p>3. Opisuje jak wykonać pomiary wysokości i masy ciała.</p> <p>4. Wymienia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej.</p> <p>5. Opisuje znaczenie aktywności fizyczne dla zdrowia.</p> | <p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.</p> <p>2. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.<br/>Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</p> <p>3. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.</p> <p>4. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej.</p> | <p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.</p> <p>2. Potrafi dokonać samokontroli i samooceny postawy ciała podczas siedzenia i stania.</p> <p>3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>4. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka.</p> <p>5. Rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.</p> | <p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Wskazuje różnice między zdolnościami kondycyjnymi (wytrzymałość, szybkość, siła) a koordynacyjnymi (szybkość reakcji, równowaga, orientacja, poczucie rytmu).</p> <p><b>2. Stosuje w grze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kożłowanie piłki w miejscu i ruchu</li> <li>- prowadzenie piłki nogą</li> <li>- podanie piłki oburącz i jednorącz:</li> <li>- rzut piłki do kosza z miejsca</li> <li>- rzut i strzał piłki do bramki</li> <li>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>7. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego.</p> <p>8. Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku</p> <p>9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>10. Zna zasady higieny osobistej i czystości odzieży.</p> <p>11. Uczestniczy w aktywności ruchowej podczas zajęć.</p> <p>12. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego przynosi strój sportowy sporadycznie, otrzymał „bz” 11 i więcej.</p> | <p>6. Zna zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.</p> <p>7. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>8. Ma odpowiedni strój do ćwiczeń.</p> <p>9. <b>Wykonuje:</b><br/>-kozłowanie piłki w miejscu,<br/>-prowadzenie piłki nogą,<br/>- podanie piłki jednorącz:<br/>-rzut piłki do kosza dowolnym sposobem,<br/>-rzut i strzał piłki do bramki dowolnym sposobem,<br/>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym.</p> <p>10. Uczestniczy w zabawach, w grach drużynowych i indywidualnych jako zawodnik i kibic.</p> <p>11. Wykonuje bieg krótki, marszobiegi w terenie, rzut z miejsca lekkim przyborem</p> | <p>5. Wskazuje skutki braku aktywności fizycznej dla zdrowia.</p> <p>6. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.</p> <p>7. Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.</p> <p>8. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <p>8. Wymienia elementy techniki wybranej gry.</p> <p>9. Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski.</p> <p>10. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.</p> <p>11. Wie jakie przeznaczenie mają wybrane przybory sportowe.</p> | <p>6. <b>Wykonuje w grze:</b><br/>-kozłowanie piłki w miejscu i ruchu,<br/>-prowadzenie piłki nogą ,<br/>- podanie piłki oburącz i jednorącz,<br/>-rzut piłki do kosza z miejsca,<br/>-rzut i strzał piłki do bramki,<br/>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym.</p> <p>7. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.</p> <p>8. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.</p> <p>9. Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.</p> <p>10. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.</p> <p>11. Wykonuje rzut z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem np. piłeczką palantową;</p> | <p>3. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.</p> <p>4. Motywuje rówieśników do aktywności fizycznej.</p> <p>5. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się.</p> <p>6. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p> <p>7. Osiąga postęp we wszystkich przeprowadzanych testach i próbach motorycznych lub wydolnościowych.</p> <p>8. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>na miarę swoich możliwości.</p> <p>12. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego), dopuszczalna ilość „bz” do 10.</p> | <p>13. Wykonuje elementy samoochrony przy upadku.</p> <p>14. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów.</p> <p>15. <b>Wykonuje:</b><br/>         -kozłowanie piłki w miejscu i ruchu,<br/>         -prowadzenie piłki nogą<br/>         - podanie piłki oburącz i jednorącz:<br/>         -rzut piłki do kosza z miejsca,<br/>         -rzut i strzał piłki do bramki z miejsca ,<br/>         - odbicie piłki oburącz sposobem górnym.</p> <p>16. Wykonuje przewrót w przód.</p> <p>17. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.</p> <p>18. Wykonuje marszobiegi w terenie.</p> <p>19. Wykonuje rzut z miejsca lekkim przyborem (np. piłeczka palantowa).</p> | <p>12. Wykonuje skok w dal z krótkiego rozbiegu.</p> <p>13. Wykonuje elementy samoochrony przy zeskoku;</p> <p>14. Uzyskuje bardzo dobre wyniki w testach i próbach motorycznych lub wydolnościowych. Wyniki odnoszą się do postępu .</p> <p>15. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: podporządkowania się decyzjom sędziego;</p> <p>16. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.</p> <p>17. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do 7.</p> | <p>9. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do 5.</p> <p>10. Reprezentuje szkołę lub klasę na zawodach sportowych lub rozgrywkach (między-klasowych, międzyszkolnych).</p> <p>11. Udokumentuje swój udział w zajęciach pozaszkolnych (np. dyplom).</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>20. Wykonuje skok w dal z miejsca.</p> <p>21. Swoim zachowaniem nie stwarza zagrożenia dla siebie i innych podczas zajęć ruchowych.</p> <p>22. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.</p> <p>23. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bż” do 9.</p> |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.**

1. Program nauczania: U. Kierczak - *Rusz się człowieku. Program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej.*
2. Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z wychowania fizycznego.
3. Statut Szkoły Podstawowej nr 1 w Legionowie.