

Wymagania edukacyjne II etap edukacyjny
klasy IV-VIII
realizowany program *Czas na ruch*

5. Wariant nr 1.

Uczeń, aby otrzymać daną ocenę, musi najpierw spełnić wszystkie wymagania przewidziane dla ocen niższych.

Klasa IV – Ocena śródroczna. Uczeń:					
Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. K - kozłuje piłkę slalomem w truchcie. 2. G - wykonuje przewrót w przód z przysiadu i przewrót w tył.	1. K – kozłuje piłkę po prostej w truchcie lub w biegu. 2. LA - wykonuje skok w dal z krótkiego rozbiegu i ląduje na dwie nogi.	1. PR - rzuca do bramki w truchcie po podaniu. 2. G - wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją.	1. K - podaje i chwytą piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu lub w truchcie. 2. LA - wykonuje start niski na komendę.	1. K - wykonuje chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu. 2. PR - zatrzymuje się na jedno lub dwa tempa.
Wiadomości	1. Proponuje kilka ćwiczeń w ramach rozgrzewki według wskazówek nauczyciela. 2. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz podaje różnice między tętnem spoczynkowym a powysiłkowym.	1. Sędziuje (faul, aut) w prostych grach i zabawach ruchowych z pomocą nauczyciela. 2. Wymienia podstawowe zdolności motoryczne człowieka.	1. Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych. 2. Współpracuje w zespole wykorzystując poznane zasady bezpieczeństwa, podczas prostych zadań ruchowych.	1. Nazywa i rozpoznaje podstawowy sprzęt sportowy oraz wskazuje jego zastosowanie. 2. Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie do lekcji w sali gimnastycznej lub na świeżym powietrzu.	1. Demonstruje prawidłowe ustawienie w szeregu lub rzędzie przed ćwiczeniami. 2. Omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
Klasa IV – Ocena roczna. Uczeń:					

Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. PS - odbija piłkę oburącz dołem po podaniu. 2. LA - rzuca piłeczką palantową z miejsca lub z krótkiego rozbiegu.	1. T - wykonuje prosty układ ruchów złożony z czterech powtarzalnych elementów: krok-kłaśnięcie-obrót-podskok. 2. PS - odbija piłkę oburącz górą po koźle.	1. G - wykonuje podpór przodem, tyłem, zwis na drabinkach. 2. T - wykonuje proste kroki rytmiczne w marszu i w miejscu zgodnie z tempem muzyki.	1. PS - wykonuje ćwiczenia z piłką: podrzuca, chwytą, łapie i utrzymuje równowagę. 2. LA - przyjmuje pozycję wyjściową do startu i reaguje na komendę startową.	1. K - przyjmuje postawę siatkarską i porusza się po boisku krokiem dostawno-odstawnym. 2. PN - prowadzi piłkę prostym podbiciem oraz wew. cz. stopy.
Wiadomości	1. Opisuje sposób wykonania prostego ćwiczenia używając prawidłowej terminologii (tj. krążenia tułowia, skłony, skrętoskłony, przetoczenia itp.) 2. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	1. Omawia zasady wybranych gier rekreacyjnych. 2. Wyjaśnia znaczenie spożywania wody dla organizmu.	1. Wymienia komendy do startu niskiego. 2. Wymienia podstawowe zasady higieny osobistej przed i po zajęciach wychowania fizycznego.	1. Bierze udział w rozmowie o zdrowym stylu życia. 2. Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem (piłki lekarskie, pałeczki sztafetowe, płotki itp.)	1. Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych. 2. Wyjaśnia, dlaczego rozgrzewka jest potrzebna przed wysiłkiem fizycznym.

Klasa V - Ocena śródroczna. Uczeń:

Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. PS - przyjmuje prostą zagrywkę sposobem dolnym. 2. PN - prowadzi piłkę slalomem.	1. PS - odbija piłkę oburącz górą przemieszczając się po boisku. 2. PR - kozłuje piłkę ze zmianą kierunku i ręki.	1. LA - wykonuje skok w dal z krótkiego rozbiegu (rozbieg-odbicie-lądowanie). 2. G - pokonuje skrzynię dowolnym sposobem po odbiciu z odskoczni.	1. LA - wykonuje bieg z przyspieszeniem i zatrzymaniem w reakcji na sygnał. 2. T - tańczy w grupie, zachowując synchronizację z pozostałymi uczestnikami.	1. LA - rzuca piłeczką palantową z miejsca. 2. G - wykonuje podpór bokiem, mostek i świecę.
Wiadomości	1. Dobiera ćwiczenia do rodzaju planowanej	1. Omawia zasady gry w mini piłkę ręczną.	1. Rozpoznaje nieprawidłową postawę	1. Wymienia skutki braku ruchu dla organizmu.	1. Opisuje, jak przyjąć prawidłową pozycję

	aktywności fizycznej. 2. Rozpoznaje różne pozycje zawodników na boisku w zakresie gier zespołowych.	2. Wyjaśnia wpływ rozgrzewki na ciało – krążenie, mięśnie, stawy.	podczas ćwiczeń. 2. Wyjaśnia na czym polega relaksacja organizmu.	2. Wskazuje przykłady bezpiecznych zachowań podczas zajęć sportowych.	podczas siedzenia przy biurku. 2. Wyjaśnia pojęcia: postawa ciała, rozgrzewka, ćwiczenia ogólnorozwojowe, współzawodnictwo.
--	--	---	--	---	--

Klasa V – Ocena roczna. Uczeń:

Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. G - wykonuje łączone ćwiczenia akrobatyczne w krótkim ciągu ruchowym. 2. K - rzuca do kosza z biegu po podaniu.	1. K - wykonuje zatrzymanie na jedno tempo i pivot. 2. PN - podaje i przyjmuje piłkę w ruchu.	1. PS - odbija piłkę oburącz dołem do partnera. 2. T - wykonuje proste kroki taneczne w określonym rytmie.	1. P.S - odbija piłkę górą i dołem po koźle. 2. LA - pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego.	1. G - wykonuje prosty zestaw ćwiczeń: podskok, przysiad, klęk podparty, leżenie przodem. 2. PR - wykonuje rzut do bramki z biegu po podaniu.
Wiadomości	1. Pokazuje położenie mięśni posturalnych na własnym ciele. 2. Pokazuje i omawia sposób wykonania prostych ćwiczeń w rozgrzewce.	1. Omawia podstawowe przepisy gry w mini koszykówkę, w tym: czas gry i liczba zawodników, sposoby zdobywania punktów, przewinienia i faule, reguły kozłowania, poruszania się po boisku z piłką i bez piłki. 2. Wyjaśnia co to jest falstart.	1. Wymienia skutki braku aktywności fizycznej. 2. Wyjaśnia i przestrzega przepisy gier uproszczonych i rekreacyjnych.	1. Wyjaśnia jak ruch na świeżym powietrzu wpływa na samopoczucie. 2. Wyjaśnia znaczenie uczciwości i zasad fair-play.	1. Stosuje prawidłową terminologię w opisie prostych ćwiczeń gimnastycznych. 2. Podaje różnicę między zabawą ruchową a grą sportową.

Klasa VI - Ocena śródroczna. Uczeń:

Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. LA - wykonuje	1. K - kozłuje piłkę	1. P.R - oddaje rzuty do	1. T.S - wykonuje	1. K - wykonuje poddania

	przekazanie pałeczki sztafetowej w miejscu i lekkim biegu. 2. T - wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	jednorącz: w miejscu i w ruchu, po prostej i ze zmianą kierunku, dostosowując siłę i wysokość kozła do sytuacji. 2. PS - wykonuje zagrywkę górną z miejsca z linii 7 m.	bramki po zatrzymaniu i po kozłowaniu. 2. P.N - prowadzi piłkę wewn. i zew. cz. stopy po prostej i slalomem.	podstawowe uderzenia piłeczki: forhend, bekhend. 2. G - wykonuje skok rozkroczny przez kozła.	oburącz sprzed klatki piersiowej w truchcie. 2. G - wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę lub dwie cz. skrzyni.
Wiadomości	1. Opisuje zasadę przekazania pałeczki sztafetowej. 2. Opracowuje prosty zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych.	1. Wyjaśnia specyficzne terminy związane z grą w mini koszykówkę, takie jak: kozłowanie, zbiórka, przechwyt, rzut wolny, pivot. 2. Podaje przykłady wpływu aktywności fizycznej na układ krążenia, oddech i mięśnie.	1. Posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych. 2. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania	1. Omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach. 2. Przedstawia zasady współpracy w zespole podczas gier zespołowych	1. Interpretuje wyniki różnych prób sprawności fizycznej z pomocą nauczyciela. 2. Wyjaśnia, dlaczego niektóre ćwiczenia mogą być niebezpieczne bez odpowiedniego przygotowania (np. przewroty, skoki, itp.)

Klasa VI – Ocena roczna. Uczeń:

Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. PN - wykonuje strzały na bramkę w biegu i po przyjęciu od partnera. 2. G - wykonuje podpór i przejście do stania na rękach z asekuracją.	1. PS - utrzymuje rytm i celność odbić w krótkich wymianach. 2. LA - wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian w biegu.	1. LA - wykonuje rzut piłeczką palantową z rozbiegu. 2. PR - wykonuje padania jednorącz półgórne w parach i w trakcie gry.	1. PS - porusza się boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi. 2. T - wykonuje podstawowe kroki polki i krakowiaka.	1. K - rzuca do kosza z miejsca, po kozłowaniu i zatrzymaniu. 2. G - wykonuje podskok i odmyk na drążku.
Wiadomości	1. Opisuje zasady ataku szybkiego i pozycyjnego. 2. Wskazuje różnice między obroną każdy	1. Prowadzi fragment rozgrzewki do LA używając prawidłowej terminologii.	1. Wymienia konkurencje w LA w zakresie biegów, rzutów i skoków. 2. Proponuje kilka	1. Opisuje ćwiczenia używając prawidłowej terminologii np. w truchcie oburęczne	1. Przedstawia zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i sprzętu sportowego.

	swego, a strefą.	2. Wskazuje partie mięśniowe odpowiedzialne za utrzymywanie prawidłowej postawy.	ćwiczeń kształtujących z piłką do wybranej dyscypliny.	krążenia rr w przód lub w truchcie tyłem naprzemianstronne krążenia rr w przód itp. 2. Sędziuje z pomocą nauczyciela mecz w mini piłkę siatkową.	2. Opisuje, używając prawidłowej terminologii podstawowe pozycje do ćwiczeń np.: wypad w przód, unik podparty, leżenie przodem itp.
--	------------------	--	--	---	---

Klasa VII - Ocena śródroczna. Uczeń:

Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. SM - pokonuje zwinnościowy tor przeszkód. 2. PN - wykorzystuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze (przyjmuje piłkę, prowadzi, podaje i strzela do bramki).	1. G - wykonuje kombinację dwóch, wybranych przez siebie elementów akrobatycznych. 2. PR - wykonuje rytm 3 kroków po podaniu zakończony podaniem do partnera.	1. PR - wykonuje rzut do bramki w biegu po podaniu. 2. G - wykonuje skok przez kozła z rozbiegu i z odbicia z odskoczni.	1. K - wykonuje różne podania np.: oburącz, jednorącz, kozłem w truchcie i biegu. 2. PS - wykonuje odbicie piłki jednorącz (plas) z linii 3 m. z własnego podrzutu.	1. LA - wykonuje rzut piłką lekarską tyłem przez głowę. 2. K - kozłuje piłkę po prostej i slalomem.
Wiadomości	1. Nazywa i charakteryzuje wybrane próby sprawności fizycznej. 2. Obsługuje aplikacje i urządzenia do monitorowania aktywności fizycznej i tętna.	1. Wyjaśnia, dlaczego sprawność fizyczna jest kluczowa dla bezpieczeństwa w różnych zawodach. 2. Przedstawia różne techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające.	1. Wyjaśnia, dlaczego należy wykonywać rozgrzewkę przed każdą formą aktywności fizycznej. 2. Omawia zasady asekuracji w ćwiczeniach gimnastycznych wymagających współpracy.	1. Opisuje zasadę odbicia z odskoczni. 2. Omawia błędy w koszykówce np.: błąd podwójnego kozłowania, kroków i błąd połowy.	1. Wskazuje, kiedy należy przerwać aktywność fizyczną ze względu na złe samopoczucie. 2. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji.

Klasa VII – Ocena roczna. Uczeń:

Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. SM - prezentuje ćwiczenia wzmacniające wybrane partie mięśniowe. 2. T - opracowuje i wykonuje dowolny układ tańca.	1. LA - podaje i odbiera pałeczkę sztafetową w pełnym biegu w strefie zmian. 2. PR - wykonuje rzut do braki z wyskoku.	1. G - prezentuje własny trening obwodowy i wykonuje go w grupie. 2. PS - odbija piłkę oburącz górą i dołem z partnerem.	1. LA - wybiera i pokonuje trasę marszobiegu. 2. G - wykonuje ćwiczenia z elementami jogi dynamicznej.	1. SM-pokonuje uproszczony tor przeszkód inspirowany testami do służb mundurowych. 2. K-wykonuje sekwencję ruchową: przyjęcie podania w biegu, zatrzymanie na jedno tempo i pivot.
Wiadomości	1. Porównuje własne wyniki z normami sprawności fizycznej, określa obszary poprawy. 2. Analizuje i omawia skuteczność rozwiązań na boisku w wybranych grach zespołowych.	1. Wyjaśnia pojęcia: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku. 2. Ocenia dzienny bilans kroków i czasu aktywności.	1. Analizuje podstawowe dane z krokomierza, pulsometru czy innej aplikacji mobilnej. 2. Przedstawia dwa dynamiczne ćwiczenia do tabaty.	1. Omawia różne rodzaje treningu wzmacniającego np.: tabata, trening obwodowy. Wskazuje różnice. 2. Sędziuje fragment gry w piłce ręcznej: faul i przekroczenie linii pola bramkowego.	1. Wymienia korzyści z regularnego ruchu na świeżym powietrzu. 2. Opisuje ćwiczenia używając prawidłowej terminologii np.: wymachy, krążenia, skipy, przysiady, półprzysiady.

Klasa VIII - Ocena śródroczna. Uczeń:

Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. SM - opracowuje 4-5 stacji do treningu obwodowego. 2. PN - prowadzi piłkę różnymi sposobami z kontrolą i zmianą tempa oraz kierunku poruszania się.	1. SM - układa prosty tor przeszkód składający się ze skoków, czołgania, rzutów i biegu. 2. PR - wykorzystuje w grze poznane elementy techniki indywidualnej: podania, rzuty i obronę strefową.	1. K - wykonuje podania piłki ze zmianą miejsc w trójkach. 2. PS - wykonuje zagrywkę dowolnym sposobem z linii 7 m.	1. SM - wykonuje bieg zwinnościowy po kopercie. 2. G - wykonuje tabatę składającą się z 4 ćwiczeń.	1. LA - przyjmuje pozycję do startu niskiego z bloku i wykonuje bieg na 60 m. 2. K - wykonuje rzut do kosza z miejsca z półdystansu.
Wiadomości	1. Proponuje i układa tor	1. Analizuje wyniki	1. Opracowuje prosty	1. Podaje różnice między	1. Wyjaśnia pojęcie

	przeszkód lub obwód ćwiczebny zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. 2. Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na podstawie wybranych prób sprawnościowych.	pomiarów sprawności fizycznej i określa obszary poprawy. 2. Stosuje prawidłową terminologię np.: postawa zasadnicza, postawa swobodna, siad prosty, siad skrzyżny, leżenie przodem i tyłem, klęk podparty, podpór przodem, przysiad, wymach, skłon, skręt tułowia, wykrok, wypad, zeskok, leżenie przewrotne i przerzutne itp.	zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych. 2. Wymienia podstawowe pozycje wyjściowe w gimnastyce.	systemami rozgrywek: każdy z każdym a pucharowym. 2. Wymienia zasady zachowań fair-play na boisku.	falstartu. 2. Wymienia dyscypliny sportowe indywidualne i zespołowe.
--	---	---	---	---	---

Klasa VIII – Ocena roczna. Uczeń:

Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. SM - wykonuje ćwiczenia rozwijające sprawność mundurową (padnij-powstań, deska, czołganie, bieg, przeskoki) w określonym czasie i z dużą intensywnością. 2. PN - realizuje zadania taktyczne: gra na pozycji, krycie przeciwnika, wspomaganie bramkarza.	1. PS - realizuje rozegranie piłki „na trzy”. 2. PR - stosuje zasady taktyki zespołowej: gra w przewadze, krycie strefowe, przejście do kontrataku.	1. T - wykonuje indywidualnie półminutowy, dowolny układ taneczny. 2. PS - porusza się po boisku i zachowuje gotowość do odbioru piłki.	1. SM - pokonuje tor przeszkód z elementami skoku, czołgania, wspinania się i biegania. 2. G - wykonuje ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy oraz używa prawidłowej terminologii.	1. T - odtwarza prosty układ choreograficzny do zumbi. 2. K - porusza się po boisku z piłką i bez piłki: atak, powrót do obrony.
Wiadomości	1. Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej w czasie wolnym lub	1. Opracowuje 6 ćwiczeń do tabaty, wybiera muzykę i prezentuje	1. Przedstawia 5-7 ćwiczeń w ramach rozgrzewki do wybranej	1. Proponuje zabawę ożywiającą w ramach rozgrzewki.	1. Stosuje prawidłową terminologię np.: postawa zasadnicza, postawa

po zakończeniu edukacji szkolnej. 2. Sędziuje wybrane elementy meczu koszykówki np.: błąd kroków, podwójne kozłowanie, błąd połowy, faul.	na lekcji. 2. Wymienia i opisuje rodzaje sztafet: sztafeta 4x100 m, sztafeta 4x400 m, sztafeta mieszana, sztafeta szkolna (wahadłowa).	dyscypliny. 2. Wyjaśnia znacznie aktywności fizycznej i jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.	2. Wymienia zasady wybranej gry zespołowej (czas gry, liczba zawodników, punktacja).	swobodna, siad prosty, siad skrzyżny, leżenie przodem i tyłem. 2. Sędziuje wybrane elementy meczu piłki siatkowej. Przyznaje punkty właściwej drużynie.
--	---	--	--	--

Wymagania edukacyjne II etap edukacyjny
klasy IV-VIII
realizowany program *Czas na ruch*

6. Wariant nr 2.

W tym wariantcie wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny śródroczne i roczne mają charakter ilościowy. Uczeń, spośród ustalonych przez nauczyciela wymagań wybiera te, które jest w stanie zrealizować, biorąc pod uwagę swoje możliwości, predyspozycje oraz poziom umiejętności. Liczba wymagań odpowiada danej ocenie śródrocznej i rocznej:

- **dopuszczająca** – 4 wymagania, w tym 2 wymagania w zakresie umiejętności i 2 wymagania w zakresie wiadomości.
- **dostateczna** – 8 wymagań, w tym 4 wymagania w zakresie umiejętności i 4 wymagania w zakresie wiadomości.
- **dobra** – 12 wymagań, w tym 6 wymagań w zakresie umiejętności i 6 wymagań w zakresie wiadomości.
- **bardzo dobra** – 16 wymagań, w tym 8 wymagań w zakresie umiejętności i 8 wymagań w zakresie wiadomości.
- **celująca** – wszystkie 20 wymagań sformułowanych przez nauczyciela, w tym 10 wymagań w zakresie umiejętności i 10 wymagań w zakresie wiadomości.