

Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne
na podstawie programu nauczania „Rozwijam się” dla klas IV - VIII

Dział	Ocena				
	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca
Gry zespołowe: II semestr Pilka koszykowa: -kożłowanie piłki w miejscu i w biegu -rzut do kosza z miejsca -podania piłki jednorącz i oburącz Pilka nożna: -prowadzenie piłki nogą -strzał z miejsca Pilka siatkowa: -odbicie piłki sposobem oburącz górnym I semestr Pilka ręczna: -kożłowanie piłki w miejscu i w biegu -rzut do bramki z miejsca -podania piłki jednorącz Unihokej: -prowadzenie piłeczki kijem - podania w miejscu i w biegu	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie. - nie popełnia żadnych błędów technicznych. - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny.	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie. - nie popełnia błędów technicznych. - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej. - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne. - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie. - popełnia drobne błędy techniczne. - stosuje uproszczone przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej. - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne. - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie. - popełnia drobne błędy techniczne. - wykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej. - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują poważne uchybienia techniczne. - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	- uczeń nie wykonuje ćwiczeń we właściwym tempie i rytmie. - popełnia duże błędy techniczne. - wykonuje ćwiczenia bez stosowania przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej. - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne. - wykonuje ćwiczeń bez zachowania podstawowych zasad bezpieczeństwa

- strzał na bramkę z biegu					
Gimnastyka: I semestr	Uczeń: -zna podstawowe pozycje wyjściowe, potrafi je nazwać i samodzielnie zaprezentować -zna i potrafi samodzielnie wykonać kilka ćwiczenia z różnymi przyborami -potrafi samodzielnie wykonać prosty układ gimnastyczny -bezbłędnie wykonuje nowe ćwiczenia gimnastyczne -uczeń bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa	Uczeń: -zna podstawowe pozycje wyjściowe i potrafi je nazwać i wykonać wybrane pozycje -zna i potrafi wykonać ćwiczenia z różnymi przyborami -potrafi wykonać zadany układ gimnastyczny -niemal bezbłędnie wykonuje nowe ćwiczenia gimnastyczne -uczeń wykonuje przewrót w przód z miejsca - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa	Uczeń: -zna kilka podstawowych pozycji wyjściowych -zna potrafi wykonać ćwiczenie dwoma wybranymi przez siebie przyborami -potrafi z niewielkimi błędami wykonać zadany, prosty układ gimnastyczny -wykonuje nowe ćwiczenia gimnastyczne z niewielkimi błędami -uczeń wykonuje przewrót w przód z uniku podpartego - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa	Uczeń: -zna kilka podstawowych pozycji wyjściowych -zna i niewielkimi błędami wykonuje przynajmniej jedno ćwiczenie z wybranym przez siebie przyborem - nie potrafi samodzielnie wykonać prostego układu gimnastycznego -z błędami wykonuje nowe ćwiczenia gimnastyczne -uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa	Uczeń: -nie zna podstawowych pozycji wyjściowych -wykonuje z błędami przynajmniej jedno ćwiczenie z wybranym przez siebie przyborem - nie potrafi samodzielnie wykonać prostego układu gimnastycznego -z dużymi błędami wykonuje nowe ćwiczenia gimnastyczne -uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
Lekkoatletyka II semestr	Uczeń: -zna podstawowe konkurencje lekkoatletyczne -zna przepisy i zasady podstawowych konkurencji lekkoatletycznych -wie jaki sprzęt jest potrzebny do uprawiania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych	Uczeń: -zna większość podstawowych konkurencji lekkoatletycznych -zna przepisy i zasady kilku podstawowych konkurencji lekkoatletycznych -wie jaki sprzęt jest potrzebny do uprawiania wybranych konkurencji lekkoatletycznych	Uczeń: -zna przynajmniej trzy konkurencje lekkoatletyczne -zna uproszczone przepisy i zasady kilku wybranych przez siebie konkurencji lekkoatletycznych -wie jaki sprzęt jest potrzebny do uprawiania wybranych konkurencji lekkoatletycznych - potrafi samodzielnie, z	Uczeń: -zna przynajmniej jedną konkurencję lekkoatletyczną -zna uproszczone przepisy i zasady wybranej przez siebie konkurencji lekkoatletycznej -wie jaki sprzęt jest potrzebny do jej uprawiania - potrafi, z błędami wykonać zadane ćwiczenie lekkoatletyczne	Uczeń: -nie zna konkurencji lekkoatletycznych -zna uproszczone przepisy i zasady wybranej przez siebie konkurencji lekkoatletycznej -wie jaki sprzęt jest potrzebny do jej uprawiania - potrafi, z błędami wykonać zadane ćwiczenie lekkoatletyczne

	- zna podstawowe ćwiczenia lekkoatletyczne, potrafi je nazwać i prawidłowo samodzielnie zaprezentować - zna pojęcia startu niskiego i wysokiego, -potrafi wykonać oba starty i wymienić po kilka konkurencji w których są one wykorzystywane - potrafi samodzielnie, prawidłowo wykonać podstawowe ćwiczenia lekkoatletyczne (skoki, starty, marszobiegi)	- zna podstawowe ćwiczenia lekkoatletyczne, potrafi je samodzielnie wykonać - zna pojęcia startu niskiego i wysokiego - potrafi wykonać oba starty i wymienić przykładowe konkurencje w których są one wykorzystywane	- niewielkimi błędami wykonać podstawowe ćwiczenia lekkoatletyczne - zna pojęcia startu niskiego i wysokiego -potrafi z niewielkimi błędami wykonać oba starty	- zna pojęcia startu niskiego i wysokiego -potrafi z błędami wykonać oba starty	- nie zna pojęcia startu niskiego i wysokiego -potrafi z błędami wykonać wybrane przez siebie elementy jednego ze startów
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna I semestr	Uczeń: -rozpoznaje i potrafi nazwać poszczególne cechy motoryczne (siła, skoczność, szybkość, gibkość, wytrzymałość) - zna i potrafi zademonstrować po kilka ćwiczeń kształtujących wybrane cechy motoryczne - potrafi samodzielnie dokonywać pomiarów poszczególnych cech motorycznych w oparciu o wybrane testy sprawności fizycznej - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała	Uczeń: -rozpoznaje i potrafi nazwać poszczególne cechy motoryczne (siła, skoczność, szybkość, gibkość, wytrzymałość) - zna i potrafi zademonstrować przynajmniej po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane cechy motoryczne - wie jak dokonywać pomiarów poszczególnych cech motorycznych w oparciu o wybrane testy sprawności fizycznej - wymienia cechy prawidłowej postawy	Uczeń: -rozpoznaje i potrafi przynajmniej trzy cechy motoryczne (siła, skoczność, szybkość, gibkość, wytrzymałość) - zna i potrafi zademonstrować ćwiczenia kształtujące wybrane cechy motoryczne - wie jak dokonywać pomiarów przynajmniej trzech cech motorycznych w oparciu o wybrane testy sprawności fizycznej - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała -wie od czego zależy	Uczeń: -rozpoznaje i potrafi przynajmniej jedną z cech motorycznych - wie jak dokonywać pomiarów przynajmniej jednej cechy motorycznej w oparciu o wybrane testy sprawności fizycznej -wie od czego zależy prawidłowa postawa ciała -przyjmuje prawidłową postawę ciała w czynnościach codziennych	Uczeń: -nie rozpoznaje cech motorycznych -nie wie jak dokonywać pomiarów cech motorycznych - z błędami wykonuje ćwiczenia wspomagające prawidłową postawę ciała -nie wie od czego zależy prawidłowa postawa ciała -nie przyjmuje prawidłowej postawy ciała w czynnościach codziennych

	-wie od czego zależy prawidłowa postawa ciała - zna i potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia wspomagające prawidłową postawę ciała -przyjmuje prawidłową postawę ciała w czynnościach codziennych	ciała -wie od czego zależy prawidłowa postawa ciała - zna ćwiczenia wspomagające prawidłową postawę ciała -przyjmuje prawidłową postawę ciała w czynnościach codziennych	prawidłowa postawa ciała - zna przynajmniej dwa ćwiczenia wspomagające prawidłową postawę ciała -przyjmuje prawidłową postawę ciała w czynnościach codziennych		
Aktywność fizyczna I i II semestr	Uczeń: - zna i potrafi omówić zasady i przepisy kilku gier i zabaw ruchowych - potrafi zorganizować i przeprowadzić gry i zabawy w grupie rówieśników - potrafi wymienić wiele miejsc, obiektów i urządzeń w szkole i okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej - potrafi samodzielnie korzystać z urządzeń i przyborów służących aktywności fizycznej - rozumie znaczenie rozgrzewki przed aktywnością fizyczną - potrafi samodzielnie dokonać wyboru ćwiczeń i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do późniejszej aktywności - zna i przestrzega	Uczeń: - zna i potrafi omówić zasady i przepisy wybranych gier i zabaw ruchowych - potrafi zorganizować i przeprowadzić grę i zabawę w grupie rówieśników - potrafi wymienić przykładowe miejsca, obiekty i urządzenia w szkole i okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej - potrafi samodzielnie korzystać z urządzeń i przyborów służących aktywności fizycznej - rozumie znaczenie rozgrzewki przed aktywnością fizyczną - potrafi samodzielnie dokonać wyboru ćwiczeń i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do późniejszej aktywności	Uczeń: - zna i potrafi omówić zasady i przepisy wybranej gry lub zabawy ruchowej - potrafi zorganizować i z niewielką pomocą przeprowadzić grę lub zabawę w grupie rówieśników - potrafi wymienić przykładowe miejsce, obiekt lub urządzenie w szkole i okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej - rozumie znaczenie rozgrzewki przed aktywnością fizyczną - potrafi samodzielnie dokonać wyboru kilku ćwiczeń będących elementem rozgrzewki -zna i przestrzega regulaminów i zasad bezpieczeństwa	Uczeń: - zna i potrafi omówić zasady i przepisy wybranej gry lub zabawy ruchowej - potrafi wymienić przykładowe miejsce, obiekt lub urządzenie w szkole i okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej - nie rozumie znaczenia rozgrzewki przed aktywnością fizyczną - potrafi podać przykładowe ćwiczenie będące elementem rozgrzewki -zna i przestrzega regulaminów i zasad bezpieczeństwa	Uczeń: - nie zna i nie potrafi omówić zasady i przepisów wybranej gry lub zabawy ruchowej - potrafi wymienić przykładowe miejsce, obiekt lub urządzenie w szkole i okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej - nie rozumie znaczenia rozgrzewki przed aktywnością fizyczną - potrafi podać przykładowe ćwiczenie będące elementem rozgrzewki -stara się przestrzegać regulaminów i zasad bezpieczeństwa

	regulaminów i zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej	- zna i przestrzega regulaminów i zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej			
Edukacja zdrowotna II semestr	Uczeń: - potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia - zna pojęcia czasu wolnego, aktywnego wypoczynku i rekreacji ruchowej - potrafi wymienić wiele form aktywnego spędzania czasu wolnego -ma świadomość, że przebywanie na świeżym powietrzu, przy różnych temperaturach jest naturalną formą hartowania organizmu - zna i potrafi opisać zasady doboru odpowiedniego stroju do warunków atmosferycznych podczas aktywności fizycznej -zna i przestrzega zasad higieny osobistej -potrafi organizować aktywny wypoczynek z uwzględnieniem własnych potrzeb i możliwości - zna, potrafi opisać i stosuje zasady zdrowego odżywiania	Uczeń: - potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia - zna pojęcia czasu wolnego, aktywnego wypoczynku i rekreacji ruchowej - potrafi wymienić kilka form aktywnego spędzania czasu wolnego -ma świadomość, że przebywanie na świeżym powietrzu, przy różnych temperaturach jest naturalną formą hartowania organizmu -zna i potrafi opisać zasady doboru odpowiedniego stroju do warunków atmosferycznych podczas aktywności fizycznej -zna i przestrzega zasad higieny osobistej - zna, potrafi opisać i stosuje zasady zdrowego odżywiania	Uczeń: -ma świadomość znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia - zna pojęcia czasu wolnego, aktywnego wypoczynku i rekreacji ruchowej - potrafi wymienić przykład formy aktywnego spędzania czasu wolnego - zna zasady doboru odpowiedniego stroju do warunków atmosferycznych podczas aktywności fizycznej -zna i przestrzega zasad higieny osobistej - zna, i stara się stosować zasady zdrowego odżywiania	Uczeń: - zna pojęcia czasu wolnego, aktywnego wypoczynku - potrafi wymienić przykład formy aktywnego spędzania czasu wolnego -zna i przestrzega zasad higieny osobistej - zna podstawy zasad zdrowego odżywiania	Uczeń: -zna pojęcia czasu wolnego - potrafi wymienić przykład formy aktywnego spędzania czasu wolnego -stara się przestrzegać zasad higieny osobistej

--	--	--	--	--	--