

## Kryteria wymagań na poszczególne oceny z wychowania fizycznego klasa IV

| dopuszczający (2)                                | dostateczny (3) | dobry (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | bardzo dobry (5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | celujący (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Uczeń:                                           | Uczeń:          | Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                  |                 | <p>→ Prawie zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów.</p> <p>→ Nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowo-rekreacyjne.</p> <p>→ Wykonuje ćwiczenia w czasie zajęć, ale często w sposób niedokładny, bez zaangażowania.</p> | <p>→ Prawie zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego.</p> <p>→ Współpracuje z nauczycielem i rówieśnikami.</p> <p>→ W sposób bardzo dobry wykonuje ćwiczenia w czasie zajęć.</p> <p>→ Czasami bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.</p> <p>→ Aktywnie uczestniczy w grach rekreacyjnych</p> | <p>→ Systematycznie bierze udział i jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego.</p> <p>→ Pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych.</p> <p>→ Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem i rówieśnikami.</p> <p>→ Systematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.</p> <p>→ W sposób bardzo dobry wykonuje ćwiczenia</p> |

|                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>w czasie lekcji</p> <p>→ Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do</p> <p>→ wybranego fragmentu zajęć.</p> <p>→ Aktywny udział w grach rekreacyjnych</p>                                                                                          |
| <b>Rozwój fizyczny i Sprawność fizyczna (kontrola)</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                        |  | <p>→ Zalicza testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na poziomie dobrym</p> <p>→ Nie uzyskuje postępów w kolejnych próbach sprawnościowych</p> <p>→ Z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności motoryczne.</p> <p>→ Potrafi mierzyć tętno przed i po wysiłku</p> | <p>→ Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania na poziomie bardzo dobrym.</p> <p>→ Uzyskuje postęp w kolejnych próbach sprawnościowych.</p> <p>→ Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności motoryczne</p> <p>→ Potrafi mierzyć tętno przed i po wysiłku</p> | <p>→ Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na wysokim poziomie</p> <p>→ Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych w próbach sprawnościowych.</p> <p>→ Potrafi wykonać samodzielnie ćwiczenia rozwijające zdolności motoryczne</p> <p>→ Wykonuje</p> |

|                                                                                   |                                                                             |                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   |                                                                             |                                                                         |                                                                                                                                         | ćwiczeniawzmacniająceut<br>rzymywanieprawidłowej<br>postawyciała.<br>→ Potrafi mierzyć<br>tętnoprzed i po wysiłku                                                                                                                              |
| <b>Umiejętności ruchowe</b>                                                       |                                                                             |                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Gimnastyka</b>                                                                 |                                                                             |                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |
| → Potrafi<br>wykonaćprzewrót w przód<br>tylko zasekuracją i<br>pomocąnauczyciela. | → Potrafi wykonać<br>przewrót w przód z<br>błędamitechnicznymi do<br>siadu. | → Potrafi<br>wykonaćprzewrót w przód<br>i tył zbłędami<br>technicznymi. | → Potrafi wykonać<br>przewrót w przód i tył o<br>nogachugiętych bez<br>znacznychbłędów<br>technicznych.                                 | → Potrafi wykonać<br>układgimnastyczny<br>z zastosowaniemprzewrotu<br>w przód i tył                                                                                                                                                            |
| <b>Lekkoatletyka</b>                                                              |                                                                             |                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                   |                                                                             | → Potrafi wykonać skok<br>zmiejsca (z<br>błędamitechnicznymi)           | → Potrafi wykonać skok w<br>dal z miejsca(Koordinacja<br>pracy nóg irąk)<br>→ Potrafi rzucić<br>piłeczkąpalantową z<br>miejsca(wykroku) | → Potrafi wykonać skok w<br>dal z miejsca, z<br>rozbiegutechniką<br>naturalną, odbicie ze<br>strefy.( bezbłędów<br>technicznych)<br>→ Potrafi wykonać<br>rzutjednorącz<br>piłeczkąpalantową z<br>miejsca(wykroku) i<br>rozbiegu(krok skrzyżny) |

| Piłka nożna                                                                                                                      |                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| → Potrafi prowadzić piłkę (brak kontroli nad piłką)                                                                              | → Potrafi prowadzić piłkę dowolnym sposobem i uderzyć piłkę na bramkę.                                                                      | → Potrafi prowadzić piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą (lewą) nogą, uderzyć piłkę na bramkę.                                    | → Potrafi prowadzić piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą (lewą) nogą, uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy na bramkę.                                                                             | → Potrafi prowadzić piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą, uderzyć piłkę na bramkę wewnętrzną częścią stopy bez większych błędów technicznych, w dobrym tempie.                                                                         |
| Koszykówka                                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| → Potrafi kozłować piłkę w miejscu bez zmiany ręki kozłującej, podać piłkę oburącz w miejscu z dużą ilością błędów technicznych. | → Potrafi kozłować piłkę w marszu po prostej bez zmiany ręki kozłującej, podawać piłkę oburącz w miejscu z dużą ilością błędów technicznych | → Potrafi kozłować piłkę w marszu po prostej bez zmiany ręki kozłującej, podawać piłkę oburącz przed klatki piersiowej w miejscu. | → Potrafi kozłować piłkę w marszu po prostej ze zmianą ręki kozłującej, podać piłkę oburącz przed klatki piersiowej w miejscu i biegu.<br>→ Potrafi rzucić do kosza (Błędy techniczne w ustawieniu) | → Potrafi kozłować piłkę w biegu po zmianie ręki kozłującej po slalomie, podać piłkę oburącz przed klatki piersiowej w miejscu i biegu w dobrym tempie, bez większych błędów technicznych.<br>→ Potrafi przyjąć pozycję do rzutu i rzucić do kosza |

| Siatkówka    |  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |  | → Potrafi ustawić się w pozycji siatkarskiej, odbić piłkę sposobem oburącz górnym nad głową ze swojego podrzutu.<br>→ Ustawić ramiona do odbicia sposobem dolnym | → Potrafi ustawić się w pozycji siatkarskiej, odbić piłkę sposobem oburącz górnym ze swojego podrzutu przez siatkę<br>→ Potrafi odbić sposobem dolnym z podrzutu          | → Potrafi ustawić się w pozycji siatkarskiej odbić piłkę sposobem oburącz górnym ze swojego podrzutu przez siatkę i trafić na materac<br>→ Potrafi odbić piłkę rzuconą od innego ćwiczącego                                           |
| Piłka Ręczna |  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |
|              |  | → Potrafi wykonać podania jednorącz<br>→ Wykonuje chwytu (problemy z łapaniem piłki)<br>→ Wykonuje kozłowanie w miejscu                                          | → Potrafi wykonać podania i chwyt w miejscu<br>→ Potrafi wykonać kozłowanie w miejscu i ruchu<br>→ Porusza się po boisku bez piłki<br>→ Wykonuje rzut do bramki z miejsca | → Potrafi wykonać podania i chwyt jednorącz w miejscu i biegu<br>→ Wykonuje kozłowanie w miejscu i ruchu (prawą i lewą ręką)<br>→ Wykonuje rzut jednorącz do bramki z miejsca<br>→ Potrafi poruszać się po boisku bez piłki i z piłką |

| Taniec                                                               |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |  |  | → Wykonuje podstawowe kroki taneczne                                                                                                                                                                                                                                           | → Łączy ruchy taneczne w prosty układ taneczny (wykazuje aktywność i inwencję)                                                                                                                                                                                          |
| Wiadomości z kultury fizycznej, bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                      |  |  | → Zna regulamin sal gimnastycznej i boiska sportowego.<br>→ Zna podstawowe przepisy ZGS<br>→ Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.<br>→ Wie, jak wykonać prawidłowo przysiad.<br>→ Zna zasady posługiwania się przyborami, przyrządami zgodnie z przeznaczeniem<br>→ Zna znaczenie | → Zna regulamin sal gimnastycznej i boiska sportowego.<br>→ Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.<br>→ Wie, jak wykonać prawidłowo przysiad, pompki.<br>→ zna podstawowe przepisy ZGS i potrafi wymienić gry zespołowe, konkurencje lekkoatletyczne.<br>→ Zna poznane próby |

|  |  |  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|--|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | aktywność fizycznej | <p>sprawnościowe ISF<br/>K.Zuchory i inne.</p> <p>→ Zna zasady<br/>posługiwania się<br/>przyborami, przyrządami<br/>zgodnie z<br/>przeznaczeniem</p> <p>→ Zna znaczenie<br/>aktywności fizycznej,<br/>zdrowego odżywiania i<br/>przygotował samodzielnie<br/>plakat, prezentacje itp.</p> |
|--|--|--|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|