

WYMAGANIA EDUKACYJNE

ROK SZKOLNY	2025/2026
KLASA	ILO
PRZEDMIOT	Wychowanie fizyczne

ZAKRES WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

Temat zajęć	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1. Przeprowadzenie rozgrzewki	Uczeń podejmuje chęci do przeprowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej rozgrzewki lekkoatletycznej.	Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki lekkoatletycznej.	Uczeń bez pomocy nauczyciela próbuje przeprowadzić fragment rozgrzewki lekkoatletycznej.	Uczeń z pomocą nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę lekkoatletyczną.	Uczeń bez pomocy nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę lekkoatletyczną.
2. Dokonywania pomiarów stoperem, siatki centylowe	Uczeń wie jakie pomiary stosujemy w LA	Uczeń z pomocą nauczyciela dokonuje pomiarów masy ciała oraz wysokości. Mierzy tętno po i przed wysiłkiem	Uczeń bez pomocy nauczyciela dokonuje pomiarów masy ciała oraz wysokości. Mierzy tętno po i przed wysiłkiem,	Uczeń potrafi z pomocą nauczyciela dokonać i interpretować wyniki pomiarów na siatkach centylowych z pomocą nauczyciela oraz mierzyć krótkie biegi.	Uczeń bez pomocy nauczyciela potrafi dokonać oraz zinterpretować pomiary masy ciała, wysokości, tętna spoczynkowego, znaleźć wyniki na siatce centylowej i go zinterpretować.

					Potrafi używać stopera.
3. Stosuje poznane elementy techniki indywidualnej (kożłowanie, podania i chwyt, rzuty, poruszanie się po boisku w obronie i w ataku) w grze szkolnej i w małych grach;	Stosuje przynajmniej jeden element w grze	Stosuje co na mniej dwa elementy w grze	Stosuje co na mniej trzy elementy w grze	Stosuje co na mniej trzy elementy w grze	Stosuje wszystkie elementy w grze. Porusza się swobodnie po boisku.
4. Wykonywanie rzuty po dwutakcie do kosza	Uczeń kożłuje piłkę pod kosz	Uczeń kożłuje piłkę pod kosz potrafi rzucić do kosza	Uczeń kożłuje piłkę pod kosz stara się odbić z jednej nogi	Uczeń kożłuje piłkę pod kosz odbijając się z nogi i wykonując odbicie. Stara się trafić do kosza	Uczeń wykonuje pełny dwutakt trafiając do kosza piłką
5. Stanie na rękach	Uczeń podejmuje próbę, ale pomimo prób nie widać żadnych postępów i nie jest w stanie wykonać zadania.	Uczeń podejmuje próbę stania na rękach, ale nie jest w stanie wytrzymać pozycji. Często upada lub nie potrafi wejść w pozycję.	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach, ale z pewnymi trudnościami w utrzymaniu równowagi. Może potrzebować drobnej korekty.	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach z drobną kontrolą. Wchodzi i schodzi z pozycji z niewielkimi korektami.	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach z pełną kontrolą. Utrzymując się stabilnie na rękach. wchodzi i schodzi płynnie z pozycji stania

6. Piłka ręczna stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: podania i chwyt, rzuty z miejsca, w biegu i z wyskoku, zwody	Stosuje przynajmniej jeden element w grze	Stosuje co na mniej dwa elementy w grze	Stosuje co na mniej trzy elementy w grze	Stosuje co na mniej cztery elementy w grze. Porusza się swobodnie po boisku	Stosuje wszystkie elementy w grze. Porusza się swobodnie pop boisku
7. Analizuje wyniki wybranych testów sprawności fizycznej wskazując swoje mocne i słabe strony;	Uczeń pomimo możliwości jakie daje mu nauczyciel nie przystępuje do wykonania zadania	Uczeń przystępuje do danych testów. Ma widoczne problemy z analizowaniem wyników	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób należy je analizować. Nie potrafi wyciągnąć wniosków co do dalszych postępowań	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób należy je analizować	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób należy je analizować. Potrafi wyciągnąć wnioski wskazując swoje mocne i słabe strony
8. Wykonuje marszobiegi terenowe;	Brak przystąpienie i niechęć do wykonania marszobiegu	Przystąpienie do marszobiegu, ale dużo trudności z jego wykonaniem. Brak motywacji, chęci i zaangażowania.	Uczeń przystępuje do marszobiegu. Stara się go wykonać, ale robi to na bardzo niskim poziomie-	Uczeń potrafi dobrze rozłożyć tempo i siły oraz w bardzo dobrym czasie wykonać marszobiegi	Uczeń potrafi bardzo dobrze rozłożyć tempo i siły oraz w bardzo dobrym czasie wykonać marszobiegi
9. Test Coopera	Uczeń odmawia przystąpienia do testu	Uczeń pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania	Uczeń pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę najlepiej jak potrafi

10. Atak szybki wykonany rzutem na bramkę w piłce ręcznej	Uczeń potrafi prawidłowo chwycić piłkę i podawać	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w marszu	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w biegu	Uczeń potrafi wykonać atak szybki zdarza mu się gubić piłkę w trakcie ćwiczenia. Kończy atak strzałem na bramkę	Uczeń potrafi wykonać atak szybki nie gubi piłki w trakcie ćwiczenia. Kończy atak celnym strzałem na bramkę
11. Biegi sztafetowe 4x100m	Uczeń wie do czego służy pałeczka sztafetowa oraz wie, gdzie znajduje się strefa zmian sztafetowych.	Uczeń potrafi wykonać z podpowiedzią nauczyciela zmianę pałeczki sztafetowej w biegu szeregowym	Uczeń potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafetowej w lekkim truchcie z sygnalizacją zmiany	Uczeń potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafetowej w strefie zmian z podpowiedzią i sygnalizacją nauczyciela	Uczeń wykonuje samodzielnie zmianę w strefie zmian z sygnalizacją przebiegając dystans 100m.
12. Wykonuje skok w dal z miejsca i z pełnego rozbiegu techniką naturalną;	Uczeń podejmuje chęci do ćwiczeń przygotowujących do skoku w dal z miejsca	Uczeń podejmuje próbę skoku w dal z miejsca z pomocą nauczyciela	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca samodzielnie	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz ze skróconego rozbiegu z asekuracją nauczyciela	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz z pełnego rozbiegu
Wymagania edukacyjne na pierwsze śródrocznej:					
Przeprowadzenie rozgrzewki	Uczeń podejmuje chęci do przeprowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej rozgrzewki lekkoatletycznej.	Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki lekkoatletycznej.	Uczeń bez pomocy nauczyciela próbuje przeprowadzić fragment rozgrzewki lekkoatletycznej.	Uczeń z pomocą nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę lekkoatletyczną.	Uczeń bez pomocy nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę lekkoatletyczną.

Dokonywania pomiarów stoperem, siatki centylowe	Uczeń wie jakie pomiary stosujemy w LA	Uczeń z pomocą nauczyciela dokonuje pomiarów masy ciała oraz wysokości. Mierzy tętno po i przed wysiłkiem	Uczeń bez pomocy nauczyciela dokonuje pomiarów masy ciała oraz wysokości. Mierzy tętno po i przed wysiłkiem,	Uczeń potrafi z pomocą nauczyciela dokonać i interpretować wyniki pomiarów na siatkach centylowych z pomocą nauczyciela oraz mierzyć krótkie biegi.	Uczeń bez pomocy nauczyciela potrafi dokonać oraz zinterpretować pomiary masy ciała, wysokości, tętna spoczynkowego, znaleźć wyniki na siatce centylowej i go zinterpretować. Potrafi używać stopera.
Wykonywanie rzuty po dwutakcie do kosza	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz potrafi rzucić do kosza	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz stara się odbić z jednej nogi	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz odbijając się z nogi i wykonując odbicie. Stara się trafić do kosza	Uczeń wykonuje pełny dwutakt trafiając do kosza piłka
Stanie na rękach	Uczeń podejmuje próbę, ale pomimo prób nie widać żadnych postępów i nie jest w stanie wykonać zadania.	Uczeń podejmuje próbę stania na rękach, ale nie jest w stanie wytrzymać pozycji. Często upada lub nie potrafi wejść w pozycję.	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach, ale z pewnymi trudnościami w utrzymaniu równowagi. Może potrzebować drobnej korekty.	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach z drobną kontrolą. Wchodzi i schodzi z pozycji z niewielkimi korektami.	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach z pełną kontrolą. Utrzymując się stabilnie na rękach. wchodzi i schodzi płynnie z pozycji stania

Atak szybki wykonany rzutem na bramkę w piłce ręcznej	Uczeń potrafi prawidłowo chwycić piłkę i podawać	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w marszu	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w biegu	Uczeń potrafi wykonać atak szybki zdarza mu się gubić piłkę w trakcie ćwiczenia. Kończy atak strzałem na bramkę	Uczeń potrafi wykonać atak szybki nie gubi piłki w trakcie ćwiczenia. Kończy atak celnym strzałem na bramkę
Wymagania edukacyjne na drugie śródroczne:					
Piłka ręczna stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: podania i chwyt, rzuty z miejsca, w biegu i z wyskoku, zwody	Stosuje przynajmniej jeden element w grze	Stosuje co na mniej dwa elementy w grze	Stosuje co na mniej trzy elementy w grze	Stosuje co na mniej cztery elementy w grze. Porusza się swobodnie po boisku	Stosuje wszystkie elementy w grze. Porusza się swobodnie po boisku
Test Coopera	Uczeń odmawia przystąpienia do testu	Uczeń pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania	Uczeń pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę najlepiej jak potrafi
Analizuje wyniki wybranych testów sprawności	Uczeń pomimo możliwości jakie daje mu nauczyciel	Uczeń przystępuje do danych testów. Ma widoczne	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób

fizycznej wskazując swoje mocne i słabe strony;	nie przystępuje do wykonania zadania	problemy z analizowaniem wyników	należy je analizować. Nie potrafi wyciągnąć wniosków co do dalszych postępowań	należy je analizować	należy je analizować. Potrafi wyciągnąć wnioski wskazując swoje mocne i słabe strony
Biegi sztafetowe 4x100m	Uczeń wie do czego służy pałeczka sztafetowa oraz wie, gdzie znajduje się strefa zmian sztafetowych.	Uczeń potrafi wykonać z podpowiedzią nauczyciela zmianę pałeczki sztafetowej w biegu szeregowym	Uczeń potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafetowej w lekkim truchcie z sygnalizacją zmiany	Uczeń potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafetowej w strefie zmian z podpowiedzią i sygnalizacją nauczyciela	Uczeń wykonuje samodzielnie zmianę w strefie zmian z sygnalizacją przebiegając dystans 100m.
Wykonuje marszobiegi terenowe;	Brak przystąpienia i niechęć do wykonania marszobiegu	Przystąpienie do marszobiegu, ale dużo trudności z jego wykonaniem. Brak motywacji, chęci i zaangażowania.	Uczeń przystępuje do marszobiegu. Stara się go wykonać, ale robi to na bardzo niskim poziomie-	Uczeń potrafi dobrze rozłożyć tempo i siły oraz w bardzo dobrym czasie wykonać marszobiegi	Uczeń potrafi bardzo dobrze rozłożyć tempo i siły oraz w bardzo dobrym czasie wykonać marszobiegi
Wykonuje skok w dal z miejsca i z pełnego rozbiegu techniką naturalną;	Uczeń podejmuje chęci do ćwiczeń przygotowujących do skoku w dal z miejsca	Uczeń podejmuje próbę skoku w dal z miejsca z pomocą nauczyciela	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca samodzielnie	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz ze skróconego rozbiegu z asekuracją nauczyciela	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz z pełnego rozbiegu

SPOSOBY SPRAWDZANIA WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI

1. Aktywności na lekcjach - co najmniej 3 razy w półroczu.
2. Samodzielnej pracy na lekcji - co najmniej raz w półroczu:
 - a. przygotowanie i poprowadzenie rozgrzewki
 - b. przygotowanie i przeprowadzenie gry lub zabawy ruchowej
 - c. przygotowanie zestawu ćwiczeń przy muzyce lub prezentację układu taneczno ruchowego - ocena inwencji twórczej ucznia
 - d. praca w zespołach (np. przy konstruowaniu toru przeszkód lub doskonaleniu elementów akrobatycznych gimnastyki z asekuracją współwiczającego).
3. Wybranych umiejętności ruchowych - co najmniej 2 razy w półroczu, po zakończeniu cyklu tematycznego. Ocenia się poprawność wykonania określonych elementów technicznych: gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki oraz praktyczne wykorzystanie nabytych umiejętności.

Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.

4. Postępów sprawności fizycznej - testy motoryczne wykonuje się na początku roku, a następnie pod koniec każdego semestru.

Ocenianie z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki i zaangażowania w wykonywany element

5. Znajomości przepisów gier sportowych i zabaw ruchowych oraz podstawowych wiadomości z dziedziny kultury fizycznej.

DODATKOWO UCZEŃ JEST OCENIANY ZA:

1. Systematyczny udział w lekcji.
2. Aktywny udział w życiu sportowym szkoły i w międzyszkolnych zawodach sportowych – premiowany oceną celującą.
3. Pomoc w organizacji i przeprowadzeniu imprez sportowo – rekreacyjnych.

KRYTERIA OCENIANIA BIEŻĄCEGO:

- chęci i zaangażowanie , to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- postępu, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy, obserwacji początkowej
- postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności
- rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy
- posiadanie odpowiedniego stroju sportowego
- aktywność i frekwencja wpływa w sposób zdecydowany na ocenę semestralną i roczną z Wychowania fizycznego.

PRIORYTETY OCENIANIA

1. Systematyczność i aktywność.
2. Postęp sprawności motorycznej.

3. Zaangażowanie.
4. Wiadomości.
5. Poziom umiejętności.