

WYMAGANIA EDUKACYJNE

ROK SZKOLNY	2025/2026
KLASA	IV LO
PRZEDMIOT	Wychowanie fizyczne

ZAKRES WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

Temat zajęć	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1. Piłka nożna- stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: prowadzenie piłki, podania i przyjęcia, strzały	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. korzysta z pomocy n-la	Uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w grze,	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze
2. Unihokej- prowadzenie piłki forhendem i backhendem w biegu ze zmianą kierunku	uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. korzysta z pomocy n-la	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze
3. Beep Test	Uczeń podejmuje próbę testu i osiąga min. 3 poziom	Uczeń osiąga min. 5 poziom	Uczeń sięga min. 10 poziom	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i

					wykonuje próbę najlepiej jak potrafi
4. 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 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. Plank (deska)	Uczeń przystąpił do próby, ale szybko zrezygnował lub nie starał się utrzymać prawidłowej pozycji	Uczeń wykonuje próbę z niewielkim zaangażowaniem, ma trudności z utrzymaniem prawidłowej postawy, ale podejmuje wysiłek	Uczeń utrzymuje deskę w miarę poprawnie, wyraźnie się stara i kontroluje postawę przez znaczną część próby	Uczeń wykonuje próbę z dużym zaangażowaniem, utrzymuje prawidłową technikę i skupienie do końca zadania	Uczeń wyróżnia się wytrzymałością i determinacją, utrzymuje wzorową postawę oraz zachęca innych do podjęcia wysiłku
7. Analizuje wyniki wybranych testów sprawności fizycznej wskazując swoje	Uczeń pomimo możliwości jakie daje mu nauczyciel	Uczeń przystępuje do danych testów. Ma widoczne problemy z	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób należy je	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób należy je analizować	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób należy je

mocne i słabe strony;	nie przystępuje do wykonania zadania	analizowaniem wyników	analizować. Nie potrafi wyciągnąć wniosków co do dalszych postępowań		analizować. Potrafi wyciągnąć wnioski wskazując swoje mocne i słabe strony
8. Gry zespołowe (dwa ognie)	Zna ogólny cel gry uczestniczy w grze, choć ma trudności z przestrzeganiem zasad	Zna i stosuje podstawowe zasady gry, włącza się w działania drużyny, choć czasem gubi się w taktyce	Poprawnie wykonuje różne rodzaje rzutów, stosuje proste elementy taktyki	Rzuca celnie i z odpowiednią siłą z różnych pozycji boiska, skutecznie współpracuje z zespołem, organizuje grę i podpowiada kolegom	Wyróżnia się wysoką skutecznością rzutów i obrony, potrafi prowadzić drużynę i motywować innych do lepszej gry
9. Atak szybki wykonany rzutem na bramkę w piłce ręcznej	Uczeń potrafi prawidłowo chwytać 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
10. 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:					

Piłka nożna- stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: prowadzenie piłki, podania i przyjęcia, strzały	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. korzysta z pomocy n-la	Uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w grze,	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze
Beep Test	Uczeń podejmuje próbę testu i osiąga min. 3 poziom	Uczeń osiąga min. 5 poziom	Uczeń sięga min. 10 poziom	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę najlepiej jak potrafi
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
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	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

			wniosków co do dalszych postępowań		wskazując swoje mocne i słabe strony
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:					
Unihokej- prowadzenie piłki forhendem i backhandem w biegu ze zmianą kierunku	uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. korzysta z pomocy n-la	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze

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
Plank (deska)	Uczeń przystąpił do próby, ale szybko zrezygnował lub nie starał się utrzymać prawidłowej pozycji	Uczeń wykonuje próbę z niewielkim zaangażowaniem, ma trudności z utrzymaniem prawidłowej postawy, ale podejmuje wysiłek	Uczeń utrzymuje deskę w miarę poprawnie, wyraźnie się stara i kontroluje postawę przez znaczną część próby	Uczeń wykonuje próbę z dużym zaangażowaniem, utrzymuje prawidłową technikę i skupienie do końca zadania	Uczeń wyróżnia się wytrzymałością i determinacją, utrzymuje wzorową postawę oraz zachęca innych do podjęcia wysiłku
Gry zespołowe (dwa ognie)	Zna ogólny cel gry uczestniczy w grze, choć ma trudności z przestrzeganiem zasad	Zna i stosuje podstawowe zasady gry, włącza się w działania drużyny, choć czasem gubi się w taktyce	Poprawnie wykonuje różne rodzaje rzutów, stosuje proste elementy taktyki	Rzuca celnie i z odpowiednią siłą z różnych pozycji boiska, skutecznie współpracuje z zespołem, organizuje grę i podpowiada kolegom	Wyróżnia się wysoką skutecznością rzutów i obrony, potrafi prowadzić drużynę i motywować innych do lepszej gry
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.