

WYMAGANIA EDUKACYJNE

ROK SZKOLNY	2026/2027
KLASA	IV LO
PRZEDMIOT	Wychowanie fizyczne
UCZĄCY	Marlena Marek, Maciej Wanatowicz

ZAKRES WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

Temat zajęć	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1. Przeprowadzenie rozgrzewki	Uczeń podejmuje chęci do przeprowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej rozgrzewki	Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki.	Uczeń bez pomocy nauczyciela próbuje przeprowadzić fragment rozgrzewki.	Uczeń z pomocą nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę.	Uczeń bez pomocy nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę.
2. Współpraca i postawa podczas zajęć	Uczeń podejmuje próby współpracy z innymi i z pomocą nauczyciela przestrzega zasad fair play.	Uczeń współpracuje z innymi, przestrzega podstawowych zasad zachowania i stara się stosować zasady fair play.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, współpracuje z zespołem, szanuje przeciwnika i przestrzega zasad fair play.	Uczeń wykazuje zaangażowanie, odpowiedzialność i kulturę osobistą, właściwie reaguje na sukces i porażkę oraz pomaga innym.	Uczeń jest wzorem aktywnej i kulturalnej postawy, inicjuje działania zespołowe, pomaga innym i promuje zasady fair play. oraz aktywnego stylu

3. Gry zespołowe	Uczeń podejmuje próby wykonywania podstawowych elementów technicznych z pomocą nauczyciela. Koszykówka: z pomocą wykonuje podania, kozłowanie i rzuty. Siatkówka: z pomocą wykonuje odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym oraz zagrywkę. Pilka ręczna: z pomocą wykonuje podania, chwyt, kozłowanie i rzuty.	Uczeń wykonuje podstawowe elementy techniczne poznanych gier zespołowych oraz zna i stosuje podstawowe zasady i przepisy gry. Koszykówka: wykonuje podania, kozłowanie, rzuty i zatrzymanie oraz zna podstawowe przepisy. Siatkówka: poprawnie wykonuje odbicia górne i dolne oraz zagrywkę. Pilka ręczna: poprawnie wykonuje podania, chwyt, kozłowanie i rzuty na bramkę.	Uczeń samodzielnie i poprawnie wykonuje poznane elementy techniczne oraz wykorzystuje je w sytuacjach gry. Stosuje podstawowe rozwiązania taktyczne, przestrzega przepisów i współpracuje z zespołem. Koszykówka: poprawnie wykorzystuje podania, kozłowanie, rzuty i zwody oraz stosuje działania w ataku i obronie. Siatkówka: poprawnie stosuje odbicia, zagrywkę, ustawienie i współpracę z zespołem.	Uczeń sprawnie i skutecznie wykorzystuje umiejętności techniczne i taktyczne w grze. Analizuje sytuację, podejmuje właściwe decyzje, przewiduje działania przeciwnika i efektywnie współpracuje z zespołem. Koszykówka: skutecznie wykorzystuje elementy techniczne i taktyczne oraz dostosowuje działania do sytuacji na boisku. Siatkówka: dokładnie wykonuje odbicia, skutecznie zagrywa, przyjmuje piłkę i uczestniczy w organizacji ataku. Pilka ręczna: skutecznie atakuje i broni, wykorzystuje	Uczeń samodzielnie, świadomie i skutecznie wykorzystuje poznane umiejętności techniczne i taktyczne. Potrafi analizować przebieg gry, przewidywać działania przeciwnika, dobierać optymalne rozwiązania oraz organizować działania zespołu. Wykazuje inicjatywę i odpowiedzialność za funkcjonowanie drużyny. Koszykówka: samodzielnie analizuje grę, dobiera rozwiązania taktyczne, podejmuje trafne decyzje i organizuje
-------------------------	---	---	---	--	--

			Pilka ręczna: wykorzystuje elementy techniczne i taktyczne w ataku i obronie.	poznane rozwiązania taktyczne oraz właściwie współpracuje z zespołem.	działania zespołu. Siatkówka: świadomie wykorzystuje technikę i taktykę, dostosowuje rozegranie do sytuacji oraz organizuje działania zespołu. Pilka ręczna: samodzielnie podejmuje decyzje w ataku i obronie, kieruje działaniami zespołu, modyfikuje rozwiązania taktyczne i wykazuje inicjatywę.
4. Planowanie treningu i dobór ćwiczeń na siłowni	Uczeń z pomocą nauczyciela dobiera podstawowe ćwiczenia do poszczególnych partii mięśniowych. Zna podstawowe zasady wykonywania ćwiczeń na siłowni.	Uczeń dobiera proste ćwiczenia do określonej partii mięśniowej i wykonuje je zgodnie z instrukcją. Rozróżnia ćwiczenia kształtujące siłę, wytrzymałość i mobilność.	Uczeń samodzielnie dobiera ćwiczenia do określonego celu treningowego. Potrafi określić liczbę serii, powtórzeń i przerw oraz prawidłowo dobrać obciążenie do swoich możliwości.	Uczeń świadomie planuje jednostkę treningową, dobiera ćwiczenia, obciążenie, liczbę serii i powtórzeń do założonego celu. Potrafi uzasadnić swój wybór i modyfikować trening w zależności od swoich możliwości.	Uczeń samodzielnie projektuje kompletny plan treningowy, uwzględniając cel treningu, dobór ćwiczeń, kolejność, obciążenie, liczbę serii i powtórzeń oraz czas odpoczynku. Potrafi analizować efekty

					treningu i wprowadzać uzasadnione zmiany.
5. Lekkoatletyka	Uczeń podejmuje próby wykonywania podstawowych konkurencji lekkoatletycznych z pomocą nauczyciela. Bieg: z pomocą wykonuje podstawowe elementy techniki biegu, startu i finiszu. Skok: z pomocą wykonuje podstawowe elementy rozbiegu, odbicia i lądowania. Rzut: z pomocą wykonuje podstawowe elementy przygotowania do rzutu i samego rzutu.	Uczeń wykonuje podstawowe formy biegu, skoku i rzutu zgodnie z instrukcją nauczyciela oraz zna najważniejsze zasady ich wykonywania. Bieg: poprawnie wykonuje start, bieg i finisz, zachowując właściwą postawę. Skok: poprawnie wykonuje rozbieg, odbicie, fazę lotu i lądowanie. Rzut: poprawnie wykonuje przygotowanie, rozbieg lub zamach, rzut i zakończenie ruchu.	Uczeń samodzielnie i poprawnie wykonuje poznane konkurencje lekkoatletyczne, wykorzystując zasady prawidłowej techniki. Bieg: stosuje prawidłową technikę biegu krótkiego i średniego oraz potrafi dostosować tempo do dystansu. Skok: prawidłowo wykonuje rozbieg, odbicie, fazę lotu i lądowanie, wykorzystując odpowiednią dynamikę. Rzut: prawidłowo wykorzystuje rozbieg lub	Uczeń sprawnie i świadomie wykorzystuje technikę lekkoatletyczną, analizuje własne wykonanie oraz podejmuje działania zmierzające do poprawy wyników. Bieg: efektywnie wykorzystuje technikę, kontroluje tempo, rytm i intensywność biegu oraz potrafi dostosować strategię do dystansu. Skok: dynamicznie i prawidłowo wykonuje wszystkie fazy skoku, potrafi analizować wykonanie i korygować błędy techniczne. Rzut: skutecznie wykorzystuje	Uczeń samodzielnie planuje i doskonali przygotowanie do wybranych konkurencji lekkoatletycznych. Potrafi analizować własną technikę i wyniki, dobierać ćwiczenia doskonalące oraz świadomie kontrolować poziom wysiłku. Bieg: samodzielnie analizuje technikę, planuje tempo i rozkład sił, dobiera ćwiczenia doskonalące oraz monitoruje postępy. Skok: bardzo świadomie wykonuje wszystkie fazy skoku, analizuje technikę rozbiegu i odbicia

			zamach, pracę nóg, tułowia i ramienia oraz zachowuje właściwą kolejność ruchów.	technikę, dynamikę, koordynację całego ciała i właściwy moment wykonania rzutu.	oraz samodzielnie dobiera ćwiczenia poprawiające wynik. Rzut: bardzo skutecznie wykorzystuje technikę, dynamikę, siłę i koordynację całego ciała, analizuje własne wykonanie i samodzielnie pracuje nad poprawą rezultatu.
6. Bezpieczeństwo i odpowiedzialność	Uczeń z pomocą nauczyciela przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć.	Uczeń zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, korzystania ze sprzętu oraz aktywności w różnych warunkach.	Uczeń samodzielnie przestrzega zasad bezpieczeństwa, prawidłowo korzysta ze sprzętu i stosuje zasady asekuracji.	Uczeń rozpoznaje zagrożenia, przewiduje ich skutki i właściwie reaguje w sytuacjach zagrażających bezpieczeństwu własnemu lub innych osób.	Uczeń samodzielnie organizuje aktywność z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, przewiduje zagrożenia i podejmuje działania zapobiegające wypadkom.
7. Samodzielność w planowaniu i realizacji treningu siłowego	Uczeń z pomocą nauczyciela dobiera i wykonuje podstawowe ćwiczenia siłowe. Korzysta ze sprzętu	Uczeń samodzielnie wykonuje podstawowe ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężaru własnego	Uczeń samodzielnie organizuje własne stanowisko ćwiczeń i dobiera ćwiczenia do	Uczeń samodzielnie planuje i realizuje jednostkę treningową , uwzględniając cel treningu, dobór	Uczeń samodzielnie projektuje, realizuje i analizuje indywidualny plan

	zgodnie z instrukcją i przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.	ciała, hantli, sztangi lub maszyn. Potrafi dobrać proste ćwiczenia do wskazanej partii mięśniowej i stosuje prawidłową technikę pod kontrolą nauczyciela.	określonej partii mięśniowej. Prawidłowo dobiera obciążenie, liczbę powtórzeń i serii oraz kontroluje technikę i tempo wykonywania ćwiczeń.	ćwiczeń, kolejność, obciążenie, liczbę serii i powtórzeń oraz przerwy między seriami. Potrafi dostosować trening do własnych możliwości i kontrolować jego przebieg.	treningowy. Świadomie dobiera ćwiczenia, obciążenie, objętość i intensywność do założonego celu. Potrafi monitorować swoje postępy, analizować efekty treningu i modyfikować plan w zależności od uzyskanych rezultatów. Wykazuje bardzo dużą samodzielność i odpowiedzialność podczas korzystania ze sprzętu.
8. Organizacja i sędziowanie zawodów sportowych	Uczeń z pomocą nauczyciela uczestniczy w przygotowaniu miejsca i sprzętu do zawodów. Rozpoznaje podstawowe zasady organizacji zawodów oraz zna wybrane zasady fair play.	Uczeń zna podstawowe przepisy wybranych gier i dyscyplin sportowych. Potrafi z pomocą nauczyciela przygotować miejsce do zawodów, ustawić sprzęt oraz prowadzić prostą punktację.	Uczeń samodzielnie przygotowuje miejsce i sprzęt do zawodów, zna podstawowe przepisy wybranych dyscyplin, potrafi prowadzić punktację oraz pełnić funkcję sędziego w	Uczeń sprawnie organizuje i przeprowadza proste rozgrywki sportowe. Potrafi sędziować, prowadzić punktację, kontrolować czas, stosować przepisy i rozstrzygać podstawowe sytuacje sporne. Odpowiedzialnie	Uczeń samodzielnie planuje, organizuje i prowadzi zawody lub turniej sportowy. Potrafi przygotować regulamin, ustalić system rozgrywek, przygotować harmonogram, prowadzić dokumentację i punktację oraz

			prostych sytuacjach. Przestrzega zasad fair play.	pełni powierzona funkcję i dba o bezpieczeństwo uczestników.	sprawnie pełnić funkcję sędziego. Wykazuje inicjatywę, odpowiedzialność i dba o przestrzeganie zasad fair play oraz bezpieczeństwo uczestników.
9. Turystyka, rekreacja i aktywność na świeżym powietrzu	Uczeń podejmuje próby uczestniczenia w aktywności ruchowej na świeżym powietrzu. Z pomocą nauczyciela przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas wycieczek, spacerów, marszów i innych form rekreacji.	Uczeń uczestniczy w marszach, marszobiegach, spacerach, grach terenowych i innych formach aktywności na świeżym powietrzu. Zna podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się w terenie oraz potrafi odczytać podstawowe informacje z mapy.	Uczeń aktywnie uczestniczy w różnych formach rekreacji na świeżym powietrzu. Potrafi wyznaczyć i pokonać prostą trasę, korzystać z mapy, orientować się w terenie oraz dostosować tempo marszu lub marszobiegu do swoich możliwości. Przestrzega zasad bezpieczeństwa.	Uczeń samodzielnie planuje i realizuje aktywność terenową. Potrafi odczytywać mapę, określić kierunek i orientacyjne położenie, zaplanować trasę oraz dostosować jej długość i intensywność do możliwości uczestników. Wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych.	Uczeń samodzielnie planuje, organizuje i przeprowadza aktywność rekreacyjną w terenie , np. wycieczkę pieszą, rajd, marsz lub grę terenową. Potrafi przygotować trasę, określić czas i sposób jej pokonania, uwzględnić warunki pogodowe i możliwości uczestników oraz zadbać o bezpieczeństwo grupy. Wykazuje inicjatywę i zachęca innych do aktywnego

					spędzania czasu na świeżym powietrzu.
10. Technika ćwiczeń siłowych i kontrola ruchu	Uczeń podejmuje próby prawidłowego wykonywania podstawowych ćwiczeń siłowych z pomocą nauczyciela. Stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa.	Uczeń wykonuje podstawowe ćwiczenia siłowe zgodnie z instrukcją. Zwraca uwagę na prawidłową pozycję wyjściową, tor ruchu i oddech.	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, hantli, sztangi i maszyn. Kontroluje ruch, oddech i tempo wykonywania ćwiczeń.	Uczeń świadomie kontroluje technikę wykonywania ćwiczeń, potrafi rozpoznać i skorygować podstawowe błędy. Dostosowuje zakres ruchu, tempo i obciążenie do swoich możliwości.	Uczeń prezentuje bardzo dobrą technikę wykonywania ćwiczeń, świadomie kontroluje każdy etap ruchu i potrafi analizować technikę własną oraz innych ćwiczących , wskazać błędy i zaproponować sposób ich korekty. Odpowiedzialnie i bezpiecznie korzysta ze sprzętu siłowni.

SPOSODY SPRAWDZANIA WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI

1. Aktywności na lekcjach - co najmniej 2 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.

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

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

DODATKOWO UCZEŃ JEST OCENIANY ZA:

1. Systematyczny udział w lekcji. (systematyczność udziału ucznia w zajęciach obowiązkowych: kontrola obecności w dzienniku lekcyjnym z odnotowaniem podjęcia lub nie podjęcia ćwiczenia – minimum jedna ocena na okres)

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.
- w przypadku nieobecności uczeń/uczennica przystępuje do zaległego testu sprawności fizycznej w terminie do dwóch tygodni od powrotu do szkoły

PRIORYTETY OCENIANIA

1. Frekwencja i aktywność.
2. Postęp sprawności motorycznej.
3. Zaangażowanie.
4. Wiadomości.
5. Poziom umiejętności.
6. Systematyczność