

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA OCENY ŚRÓDROCZNE

W ROKU SZKOLNYM 2025/2026 DLA KLASY 4

W ocenianiu bierze się głównie pod uwagę:

1. **Wysiłek wkładany** przez ucznia w realizację zadań.
2. **Systematyczność** udziału w zajęciach (przygotowanie stroju, obecność).
3. **Postępy** w rozwoju sprawności fizycznej i opanowaniu umiejętności.
4. **Wiedzę** z zakresu bezpieczeństwa i zdrowego stylu życia.

Wymagania na poszczególne oceny w klasie 4

Ocena	Umiejętności ruchowe	Wiedza i bezpieczeństwo	Postawa i zaangażowanie
Celujący (6)	W pełni opanował materiał programowy. Uczeń wykonuje ćwiczenia wzorowo technicznie, osiąga znaczące postępy w sprawności, odnosi sukcesy sportowe.	Posiada szeroką wiedzę teoretyczną, potrafi ją zastosować w praktyce, zna zasady pierwszej pomocy.	Wzorowa postawa i frekwencja, inspiruje innych, jest liderem grupy, 100% przygotowania do zajęć.
Bardzo dobry (5)	W opanował materiał programowy, wykonuje większość ćwiczeń poprawnie, wykazuje duże postępy w sprawności.	Zna i przestrzega zasady bezpieczeństwa, potrafi opisać zasady higieny.	Bardzo aktywnie uczestniczy w lekcjach, zawsze przygotowany, chętnie współpracuje.
Dobry (4)	Opanował materiał w większości, ćwiczenia wykonuje poprawnie z niewielkimi błędami, sprawność motoryczna na stałym poziomie.	Zna podstawowe zasady BHP i potrafi je wymienić, rozumie ich znaczenie.	Aktywny na lekcjach, zazwyczaj przygotowany (dopuszczalna niewielka liczba braków stroju), potrafi pracować w

Dostateczny (3)	Opanował materiał na poziomie podstawowym, wykonuje ćwiczenia niepewnie, z błędami technicznymi.	Zna tylko podstawowe zasady bezpieczeństwa, czasem ich nie przestrzega.	Wykazuje niewielką aktywność, często bywa nieprzygotowany do zajęć, unika współpracy.
Dopuszczający (2)	Ma trudności z opanowaniem podstawowych umiejętności, niska sprawność motoryczna, zadania wykonuje niestarannie.	Ma braki w wiedzy dotyczącej bezpieczeństwa, nie potrafi wskazać zagrożeń.	Uczeń odmawia udziału w zajęciach (brak stroju ponad 50%), niechętny stosunek do ćwiczeń, nie potrafi współpracować.

Wymagania szczegółowe	
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:
1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<ol style="list-style-type: none"> wymienia zdolności motoryczne człowieka; opisuje sposób pomiaru tętna; interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki prób cech motorycznych; opisuje prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej i stojącej; opisuje zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego; nazywa zgodnie z terminologią pozycje wyjściowe ćwiczeń fizycznych. 	<ol style="list-style-type: none"> wykonuje pomiar wysokości i masy ciała; interpretuje z pomocą nauczyciela wyniki pomiaru na podstawie siatek centylowych; przeprowadza pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku; interpretuje wyniki pomiaru tętna z pomocą nauczyciela; wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siad z leżenia); podciągane kończyn górnych w zwisie; wykonuje próbę gibkości kręgosłupa (skłon w postawie stojącej lub w siadzie prostym); wykonuje rzut piłką lekarską w tył; demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, wytrzymałość, gibkość i skoczność; wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, mięśnie stopy z przyborem lub bez przyboru w celu utrzymania prawidłowej postawy ciała; wykonuje marszowo-biegowy test Coopera. 	<ol style="list-style-type: none"> identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).
2. Aktywność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	

<p>1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</p> <p>2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <p>3) rozróżnia pojęcie <i>technika</i> i <i>taktyka</i>;</p> <p>4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia <i>olimpiada</i> i <i>igrzyska olimpijskie</i>;</p>	<p>1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłką w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłką do kosza z miejsca, rzut i strzał piłką do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górny;</p> <p>2) uczestniczy w minigrach;</p> <p>3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</p> <p>5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</p> <p>6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego</p> <p>8) wykonuje marszobieg w terenie;</p> <p>9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;</p> <p>10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</p>		
<p>Cele szczegółowe - treści do realizacji</p>			
<p>W zakresie wiadomości uczeń:</p>	<p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <table border="1" data-bbox="1579 692 2049 901"> <tr> <td data-bbox="1579 692 2049 778"> <p>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1579 778 2049 901"> <p>Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej</p> </td> </tr> </table>	<p>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:</p>	<p>Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej</p>
<p>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:</p>			
<p>Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej</p>			

<ol style="list-style-type: none"> 1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń gimnastycznych; 2. stosuje odpowiednie nazewnictwo i opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych; 3. rozróżnia pojęcia <i>technika</i> i <i>taktyka</i>; 4. opisuje zasady poznanych gier rekreacyjnych, zabaw regionalnych i minigier zespołowych; 4. wymienia podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw; 5. wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które może wykorzystać do aktywności fizycznej; 6. wyjaśnia pojęcia <i>flagi</i> i <i>znicza olimpijskiego</i>, <i>olimpiady</i> i <i>igrzysk olimpijskich</i>; 7. wymienia najważniejsze imprezy sportowe w danym roku szkolnym; 8. wymienia zimowe i letnie dyscypliny sportowe. 	<p>LEKKOATLETYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych; 2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów; 3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód; 4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty; 5. wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową; 6. wykonuje skok z miejsca obunóż; 7. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną; 8. wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy. <p>MINIGRY ZESPOŁOWE</p> <p>Minikoszykówka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką; 2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu; 3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika; 4. wykonuje podania i chwyty piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu; 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji; 6. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu; 7. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa; 8. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości; 9. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych. <p>Minipiłka ręczna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką; 2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyty w miejscu i w biegu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; 2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 3. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 4. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 5. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.
---	--	--

5. wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu;
6. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji;
1. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny;
2. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych;

Minipiłka siatkowa

1. przyjmie niską i wysoką postawę siatkarską;
2. porusza się różnymi sposobami po boisku;
3. wykonuje koszyczek siatkarski;
4. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym; 5. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;
6. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości;
7. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce siatkowej i w grach uproszczonych;

Minipiłka nożna

1. porusza się po boisku z piłką i bez piłki;
2. wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;
5. stosuje poznane elementy techniczne w minipiłce nożnej i w grach uproszczonych.

GIMNASTYKA

1. wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tyłprzetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski;
2. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
3. wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu;
4. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat;

6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

GRY REKREACYJNE

Ringo

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. wykonuje rzut i chwyt kółka;
3. wykonuje serw poziomym lotem kółka;
4. stosuje przepisy w uproszczonej grze w ringo;

Kwadrant

1. porusza się po boisku w polu wybijania i w polu walki;
2. wykonuje jednoręcz rzut piłki półgórny;
3. wykonuje chwyt piłki jednoręcz – kampa;
4. wykonuje odbicie piłki płaskim palantem;
5. stosuje przepisy w uproszczonej grze w kwadranta;

Unihokej

1. porusza się po boisku z kijem przyjmując prawidłową postawę oraz sposób trzymania kija;
2. wykonuje podanie piłeczki do partnera kijem;
3. wykonuje prowadzenie piłeczki kijem po prostej, po łuku i slalomem;
4. wykonuje strzał do bramki piłeczki kijem;
5. stosuje przepisy w uproszczonej grze w unihokej;

Badminton

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. wykonuje chwyt forhendowy rakiетки;
3. wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;
4. wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach;
5. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;

Tenis stołowy

1. wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę;
2. wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;

3. wykonuje proste uderzenie piłeczki;
 4. porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej; 5. wykonuje uderzenie piłeczki forhendem;
 6. wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem;
 7. wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej;
 8. stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy; **Frisbee**
1. porusza się po boisku z dyskiem i bez dysku;
 2. wykonuje chwyt i podanie dysku w miejscu i w biegu;
 3. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku;
 4. stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych Frisbee w półkolu, łapanka.
- TANIEC**
1. wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca
(integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski);
 2. łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny;
 3. wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela; 4. wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. objaśnia zasady korzystania z obiektów sportowych; 2. omawia zasady bezpiecznego poruszania się podczas zajęć ruchowych oraz spędzania czasu wolnego; 3. podaje numery telefonów alarmowych; 4. wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.	1. wykonuje ćwiczenia fizyczne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa; 2. podejmuje aktywność fizyczną w bezpiecznym miejscu; 3. podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych wykorzystuje przybory i przyrządy sportowe zgodnie z ich przeznaczeniem, np. na torach przeszkód, w grach i zabawach ruchowych; 4. podejmuje odpowiednie działanie w przypadku urazów; 5. stosuje elementy samoasekuracji.	1. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 2. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 3. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.
4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	

<ul style="list-style-type: none"> 1) opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia; 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania; 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; 	<ul style="list-style-type: none"> 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; 	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
<ul style="list-style-type: none"> 1. definiuje pojęcie aktywności fizycznej oraz jej wpływ na zdrowie; 2. wymienia piętra piramidy żywienia i aktywności fizycznej; 3. wymienia produkty uznawane za zdrowe dla dzieci; 4. wymienia owoce i warzywa zawierające naturalne witaminy; 5. układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków; 6. opisuje zasady doboru stroju sportowego do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. stosuje zasady higieny osobistej przed lekcją i po lekcji wychowania fizycznego – zmienia strój sportowy; 2. zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania różnych czynności życiowych; 3. dobiera strój sportowy do odpowiednich warunków atmosferycznych. 	<p style="text-align: center; font-size: small;">Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej</p> <ul style="list-style-type: none"> 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.