

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego zostały opracowane na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz. U. poz. 356 oraz z 2018 r. poz. [1679](#)), Są zgodne z podstawą programową oraz programem nauczania „Rusz się człowieku” Urszuli Kierczak dla klas IV-VIII szkół podstawowych.

KLASA IV

LEKKOATLETYKA

Sprawdziany lekkoatletyczne: bieg na 60 m, bieg na 600 m/1000 m oraz rzut piłką lekarską wykonujemy w miarę możliwości 2 razy w roku (jesienią i wiosną). Uzyskany wynik podczas sprawdzianu jesiennego służy diagnozie i określeniu poziomu sprawności uczniów. Ze sprawdzianu wystawiana jest „nota”, która nie jest uwzględniana przy wystawianiu oceny za pierwszy okres. Wynik ze sprawdzianu wiosennego określa przyrost umiejętności i wkład pracy ucznia na lekcjach. W tym przypadku wystawiana jest ocena zgodnie z normami zamieszczonymi w tabeli (jeżeli uczeń poprawił swój wynik w stosunku do sprawdzianu jesiennego, ale nadal mieści się on w tym samym przedziale oceny, otrzymuje on ocenę o jeden wyższą, jeżeli natomiast wynikiem awansował do wyższego przedziału, otrzymuje ocenę adekwatną do przedziału z „+”; jeżeli uzyskał wynik słabszy, otrzymuje ocenę z „-“).

1. **Bieg na 60 m dziewcząt i chłopców***
2. **Bieg na 600m dziewczęta i 1000m chłopców***
3. **Rzut piłką lekarską w tył za głowę - 2 kg dziewczęta i 3 kg chłopcy***
4. **Rzut piłeczką palantową z rozbiegu dziewczęta i chłopcy***

5. **Skok w dal z miejsca dziewczęta i chłopcy**

Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")

	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
Dzw.	10 stóp	9 stóp	8 stóp	7 stóp	6 stóp	5 stóp
Chł.	10 stóp	9 stóp	8 stóp	7 stóp	6 stóp	5 stóp

*poziom sprawności/ocena uzależniony od wieku dziecka, odczytywany z tabeli poniżej: ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Bieg na 60 m dziewczęta

Wiek	Celujący	B. dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	10,3	10,7	11,3	11,9	12,5	

Bieg na 60 m chłopcy

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	10,1	10,3	10,9	11,5	12,1	

Rzut piłka lekarską w tył za głowę dziewczęta

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	5,10	4,50	3,90	3,30	2,70	

Rzut piłka lekarską w tył za głowę chłopcy

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	5,20	4,30	3,90	3,50	3,10	

Bieg na 600 m dziewczęta

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	2:34	2:43	2:58	3:13	3:28	

Bieg na 1000 m chłopcy

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	4:10	4:23	4:35	4:37	5:00	

Skok w dal z rozbiegu dziewczęta

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	335	300	260	225	180	

Skok w dal z rozbiegu chłopcy

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	380	340	315	260	220	

Rzut piłeczką palantową z rozbiegu dziewczęta

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	Powyżej 20 m	Do 20 m	Do 16 m	Do 13 m	Do 10 m	

Rzut piłeczką palantową z rozbiegu chłopcy

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	Powyżej 30 m	Do 30 m	Do 23 m	Do 18 m	Do 15 m	

PIŁKA NOŻNA

Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą po prostej (w ruchu)

- Ocena celująca (6)** - Uczeń stosuje prowadzenie piłki zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą nogą w biegu. (wszystkimi częściami stopy)
- Ocena bardzo dobra (5)** - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w biegu.
- Ocena dobra (4)** - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą nogą w marszu.
- Ocena dostateczna (3)** - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w marszu.
- Ocena dopuszczająca (2)** - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w bardzo wolnym marszu.
- Ocena niedostateczna (1)** - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

PIŁKA KOSZYKOWA

Kozłowanie na wprost

- Ocena celująca (6)** - Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w biegu.
- Ocena bardzo dobra (5)** - Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w biegu.
- Ocena dobra (4)** - Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą

- i lewą ręką w marszu.
- Ocena dostateczna (3)** - Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w marszu.
- Ocena dopuszczająca (2)** - Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w miejscu.
- Ocena niedostateczna (1)** - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu

PIŁKA SIATKOWA

Wyrzut piłki oburącz nad głowę, chwyt (koszyczek) w postawie wysokiej

- Ocena celująca (6)** - uczeń wykona powyżej 10x wyrzut i chwyt piłki
- Ocena bardzo dobra (5)** – uczeń wykona 9x wyrzut i chwyt piłki
- Ocena dobra (4)** – uczeń wykona 7 – 8x wyrzut i chwyt piłki
- Ocena dostateczna (3)** – uczeń wykona 5 – 6x wyrzut i chwyt piłki
- Ocena dopuszczająca (2)** – uczeń wykona do 4x wyrzut i chwyt piłki
- Ocena niedostateczna (1)** – uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

PIŁKA RĘCZNA

Podania piłki półgórne po 3 krokach w parach w przód 10 razy

- Ocena celująca (6)** - uczeń bezbłędnie wykona podania i chwyt
- Ocena bardzo dobra (5)** - uczeń wykona podania z małym błędem technicznym
- Ocena dobra (4)** - uczeń wykona podania i chwyt po korekcie nauczyciela
- Ocena dopuszczająca (3)** - uczeń nie potrafi wykonać prawidłowego chwytu i podania
- Ocena dostateczna (2)** - uczeń popełnia dużo błędów technicznych
- Ocena niedostateczna (1)** - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Błędy:

- niepoprawne lub jego brak odwodzenie ręki do tyłu
- zła postawa wyrzutna
- zła ilość kroków

GIMNASTYKA

Próba gibkości- skłon tułowia w przód , w postawie zasadniczej o nogach prostych w kolanach, stopy złączone.

Uczeń wykonuje skłon powolnym, płynnym ruchem oraz zatrzymuje osiągniętą pozycję przez 2-3 sek.

- | | |
|---------------------------------|--|
| Ocena celująca (6) | - położenie obu dłoni płasko na podłożu |
| Bardzo dobra (5) | - położenie palców obu rąk na podłożu |
| Dobra (4) | - dotknięcie palcami obu rąk podłoża |
| Dostateczny (3) | - dotknięcie palcami dłoni kostek obu nóg |
| Dopuszczający (2) | - skłon z dłońmi poniżej kolan |
| Ocena niedostateczna (1) | - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu |

Próba siły mięśni brzucha- przy drabinkach skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 sek.

Uczeń leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami - kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund . Ucznia nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

- | | |
|----------------------------------|--|
| Ocena celująca (6) | - 25 powtórzeń |
| Ocena bardzo dobra (5) | - 20 powtórzeń |
| Ocena dobra (4) | - 15 powtórzeń |
| Ocena dostateczny (3) | - 10 powtórzeń |
| Ocena dopuszczający (2) | - 5 powtórzeń |
| Ocena niedostateczna (1) | - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu |

Przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej do dowolnej pozycji końcowej.

Uczeń wykonuje przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej podając jej nazwę do pozycji końcowej, którą sobie sam wybiera i nazywa.

Uczeń wykonuje 2 próby

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| Ocena celująca (6) | - próba wykonana bezbłędnie |
| Ocena bardzo dobra (5) | - próba wykonana z jednym błędem |
| Ocena dobra (4) | - próba wykonana z 2 błędami |
| Ocena dostateczny (3) | - próba wykonana z 3 błędami |

Ocena dopuszczający (2) - wykona próbę przetaczając się po materacu

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Błędy :

- Brak określonej pozycji wyjściowej
- Brak określonej pozycji końcowej
- Uczeń nie zna nazw wybranych pozycji
- Przewrót wykonany na głowie
- Przewrót wykonany przez bark, tzw. przetoczenie
- Podpieranie rękoma podczas wstawania
- Nieprawidłowe ustawienie rąk w czasie wykonywania przewrotu