WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASA IV

Wymagania edukacyjne

Dział / zakres	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
Aktywność fizyczna	Z pomocą wykonuje proste ćwiczenia, wykazuje niewielkie zaangażowanie, w ograniczonym stopniu wykorzystuje swoje możliwości.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia, podejmuje wysiłek, lecz nie zawsze wykorzystuje swoje możliwości.	Aktywnie uczestniczy w zajęciach, współpracuje z grupą, wykorzystuje swoje możliwości	Systematycznie i z zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i powierzone zadania, współpracuje z innymi, zawsze jest przygotowany.	Aktywnie rozwija sprawność, dąży do poprawy wyników, podejmuje dodatkową aktywność, współpracuje z zespołem pomaga mniej sprawnym uczniom.
Piłka siatkowa	Z pomocą wykonuje poznane ćwiczenia.	Zna zasady poruszania się po boisku, potrafi przyjąć postawę siatkarską	Zna zasady minisiatkówki, potrafi przyjąć postawę, potrafi odbić piłkę sposobem górnym.	Potrafi odbijać piłkę sposobem górnym, wykonać zagrywkę sposobem dolnym.	Potrafi czysto technicznie odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym, wykonuje zagrywkę sposobem dolnym, stosuje poznane elementy podczas gry.
Piłka ręczna	Z pomocą wykonuje poznane ćwiczenia	Zna zasady poruszania się po boisku, potrafi wykonać chwyt i podanie piłki.	Zna zasady gry, potrafi wykonać elementy techniki w miejscu.	Potrafi wykonać elementy techniczne w ruchu.	Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.
Piłka koszykowa	Z pomocą wykonuje poznane ćwiczenia.	Zna zasady poruszania się po boisku, potrafi przyjąć postawę koszykarską.	Zna zasady minikoszykówki, potrafi kozłować piłkę w miejscu i w ruchu,	Potrafi kozłować w różnych kierunkach i w różnym tempie, wykonuje chwyty i	Kozłuje czysto technicznie prawą i lewą ręką, rzuca do kosza z biegu, potrafi

Dział / zakres	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
			wykonuje rzut do kosza z miejsca.	podania, rzuca do kosza z miejsca i z biegu.	wykorzystać poznane elementy w grze.
Piłka nożna	Z pomocą wykonuje poznane ćwiczenia.	Zna zasady poruszania się po boisku, potrafi przyjąć piłkę stopą.	Wykonuje przyjęcia i podania piłki w miejscu, wykonuje strzał do bramki.	Potrafi prowadzić piłkę w różnych kierunkach i w różnym tempie, wykonuje strzały na bramkę.	Prowadzi piłkę prawa i lewa nogą, wykonuje poznane elementy techniczne w grze.
Gry i zabawy	Z pomocą uczestniczy w zabawach.	Zna podstawowe zasady gier.	Przestrzega zasad i współpracuję z grupą.	Sprawnie stosuje poznane zasady i strategie.	Wykazuję inicjatywę i pomaga organizować gry.
Gimnastyka	Wykonuję proste ćwiczenia z pomocą.	Wykonuję podstawowe ćwiczenia z przyborem i bez przyboru.	Poprawnie wykonuję poznane ćwiczenia, elementy zwinnościowe, skocznościowe i równoważne	Wykonuje przewroty z dowolnych pozycji, skoki zawrotne i zwisy.	Wykonuje przewroty z pozycji wyjściowych, stanie na rękach, mostek z leżenia tyłem.
Lekkoatletyka	Podejmuje próby wykonania ćwiczeń lekkoatletycznych	Wykonuje podstawowe ćwiczenia biegowe, skoczne i rzutne.	Poprawnie wykonuje poznane elementy techniczne	Wykonuje skok w dal z rozbiegu techniką naturalną, rzut na odległość, pokonuje określony dystans.	Rozwija swoje możliwości i podejmuję dodatkowe wyzwania, Potrafi wykonać technicznie rzut na odległość, pokonuje określony dystans w dobrym tempie.
Bezpieczeństwo	Z pomocą przestrzega zasad bezpieczeństwa.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa	Rozpoznaję zagrożenia i reaguję właściwie.	Odpowiedzialnie dbam o bezpieczeństwo swoje i innych.

WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASA V i VI

Wymagania edukacyjne.

Dział / zakres	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
Aktywność fizyczna, bezpieczeństwo, „fair play”	Z pomocą wykonuje proste ćwiczenia, wykazuje niewielkie zaangażowanie, w ograniczonym stopniu wykorzystuje swoje możliwości, wie że ruch jest ważny dla zdrowia, z pomocą przestrzega zasad bezpieczeństwa.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia, podejmuje wysiłek, lecz nie zawsze wykorzystuje swoje możliwości, zna podstawowe zasady bezpieczeństwa.	Aktywnie uczestniczy w zajęciach, współpracuje z grupą, wykorzystuje swoje możliwości, potrafi zorganizować bezpieczne miejsce zabawy, przestrzega zasad i szanuje innych.	Systematycznie i z zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i powierzone zadania, współpracuje z innymi, zawsze jest przygotowany, rozpoznaje zagrożenia i reaguje właściwie, wspiera zespół i właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę.	Aktywnie rozwija sprawność, dąży do poprawy wyników, podejmuje dodatkową aktywność, współpracuje z zespołem pomaga mniej sprawnym uczniom., zawsze przestrzega zasadę „ fair play”, zna zasady samoobrony.
Gry i zabawy	Z pomocą uczestniczy w zabawach.	Znam podstawowe zasady gier, potrafi je przedstawić.	Przestrzega zasad i współpracuje w grupie, zna poznane gry i zabawy.	Sprawnie stosuję poznane zasady i strategie, współpracuje w grupie.	Wykazuję inicjatywę i pomaga organizować gry i zabawy, zna zasady sędziowania.
Gimnastyka	Wykonuje proste ćwiczenia z pomocą.	Wykonuj podstawowe ćwiczenia z przyborem i bez przyboru.	Poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia, stosuje nazewnictwo, potrafi zaprezentować,ćwiczenia wolne i z przyborem	Ćwiczy dokładnie i świadomie, potrafi przedstawić zestaw ćwiczeń, potrafi wykonać poznane elementy gimnastyczne, skoki, przewroty, zwisy.	Samodzielnie dobiera ćwiczenia do swoich możliwości, potrafi je prawidłowo zaprezentować i nazwać, wykonuje prawidłowo przewroty z różnych pozycji wyjściowych, zna

Dział / zakres	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
					pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
Lekkoatletyka	Podejmuje próby wykonania ćwiczeń.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia biegowe, skoczne i rzutne.	Poprawnie wykonuje poznane elementy techniczne, skoku, rzutu, biegu.	Doskonali technikę i sprawność przez znajomość konkretnych ćwiczeń kształtujących, potrafi wykonać skok w dal, rzut z rozbiegu, start niski, wysoki i inne elementy LA.	Systematycznie rozwijam swoje możliwości i podejmuję dodatkowe wyzwania, doskonali swoją sprawność poprzez zaangażowanie na lekcji.
Piłka siatkowa	Podejmuje próby wykonania ćwiczeń.	Zna i wykonuje podstawowe ćwiczenia metodyczne, doskonalące podstawowe elementy techniczne w PS.	Potrafi dostosować ćwiczenia metodyczne do różnych elementów techniki.	Wykonuje poszczególne elementy techniczne: odbicia sposobem górnym, dolnym, zagrywkę sposobem dolnym, górnym z 3 m	Zna i stosuje poznane elementy techniczne piłki siatkowej w grze, zna i rozumie przepisy gry, pełni rolę sędziego.
Piłka koszykowa	Potrafi z pomocą wykonać proste elementy techniczne.	Zna i wykonuje poznane samodzielnie elementy techniczne w PK	Potrafi dostosować poznane ćwiczenia metodyczne do konkretnych elementów techniki.	Zna i prawidłowo wykonuje poznane elementy techniki w piłce koszykowej: kozłowanie, chwyty i podania, rzuty z miejsca i zbiegu.	Zna i stosuje poznane elementy techniczne w grze, zna przepisy gry w piłkę koszykową, pełni rolę sędziego
Piłka ręczna	Potrafi z pomocą wykonać proste elementy techniczne.	Zna i wykonuje poznane samodzielnie	Potrafi dostosować poznane ćwiczenia metodyczne do	Zna i prawidłowo wykonuje poznane elementy techniki w	Zna i stosuje poznane elementy techniczne w grze, zna przepisy

Dział / zakres	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
		elementy techniczne w PR	konkretnych elementów techniki.	piłce ręcznej: kozłowanie, chwyty i podania, rzuty.	gry w piłkę ręczną, pełni rolę sędziego.
Piłka nożna	Potrafi z pomocą wykonać proste elementy techniczne.	Zna i wykonuje poznane samodzielnie elementy techniczne w PN	Potrafi dostosować poznane ćwiczenia metodyczne do konkretnych elementów techniki.	Zna i prawidłowo wykonuje poznane elementy techniczne w piłce nożnej: przyjęcia, podania, strzały.	Zna i stosuje poznane elementy techniczne w grze, zna przepisy gry w piłkę nożną, pełni rolę sędziego.

WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASA VII i VIII

Wymagania edukacyjne.

Dział / zakres	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
Aktywność fizyczna, bezpieczeństwo, „fair play”	Z pomocą wykonuje proste ćwiczenia, wykazuje niewielkie zaangażowanie, w ograniczonym stopniu wykorzystuje swoje możliwości, wie że ruch jest ważny dla zdrowia, z pomocą przestrzega zasad bezpieczeństwa.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia, podejmuje wysiłek, lecz nie zawsze wykorzystuje swoje możliwości, zna podstawowe zasady bezpieczeństwa.	Aktywnie uczestniczy w zajęciach, współpracuje z grupą, wykorzystuje swoje możliwości, potrafi zorganizować bezpieczne miejsce zabawy, przestrzega zasad i szanuje innych.	Systematycznie i z zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i powierzone zadania, współpracuje z innymi, zawsze jest przygotowany, rozpoznaje zagrożenia i reaguje właściwie, wspiera zespół i	Aktywnie rozwija sprawność, dąży do poprawy wyników, podejmuje dodatkową aktywność, współpracuje z zespołem pomaga mniej sprawnym uczniom., zawsze przestrzega zasadę ,, fair play”, zna zasady samoobrony.

Dział / zakres	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
				właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę.	
Gry i zabawy	Z pomocą uczestniczy w zabawach.	Znam podstawowe zasady gier, potrafi je przedstawić.	Przestrzega zasad i współpracuje w grupie, potrafi przygotować bezpieczne miejsce go gry, zabawy.	Sprawnie stosuję poznane zasady i strategie, potrafi zorganizować wybraną grę sportową lub rekreacyjną.	Wykazuję inicjatywę i pomaga organizować gry i zabawy, podejmuje rolę sędziego.
Gimnastyka	Wykonuje proste ćwiczenia z pomocą.	Wykonuj podstawowe ćwiczenia z przyborem i bez przyboru.	Poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia, stosuje nazewnictwo, potrafi zademonstrować ćwiczenia kształtujące wolne i z przyborem.	Ćwiczy dokładnie i świadomie, potrafi przedstawić zestaw ćwiczeń, potrafi wykonać poznane elementy gimnastyczne, skoki, przewroty, zwisy.	Samodzielnie dobiera ćwiczenia do swoich możliwości, potrafi je prawidłowo zaprezentować i nazwać, wykonuje prawidłowo przewroty z różnych pozycji wyjściowych, zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń, potrafi nazwać pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
Lekkoatletyka	Podejmuje próby wykonania ćwiczeń.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia biegowe, skoczne i rzutne.	Poprawnie wykonuje poznane elementy techniczne, skoku, rzutu, biegu. Potrafi zademonstrować wybrane ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne.	Doskonali technikę i sprawność przez znajomość konkretnych ćwiczeń kształtujących, potrafi wykonać skok w dal, rzut z rozbiegu, start niski, wysoki i inne elementy LA., pokonuje trasę biegową.	Systematycznie rozwijam swoje możliwości i podejmuję dodatkowe wyzwania, doskonali swoją sprawność poprzez zaangażowanie na lekcji. Wykonuje bez zastrzeżeń poznane konkurencje lekkoatletyczne.

Dział / zakres	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
Piłka siatkowa	Podejmuje próby wykonania ćwiczeń.	Zna i wykonuje podstawowe ćwiczenia metodyczne, doskonalące podstawowe elementy techniczne w PS.	Potrafi dostosować ćwiczenia metodyczne do różnych elementów techniki.	Wykonuje poszczególne elementy techniczne: odbicia sposobem górnym, dolnym, zagrywkę sposobem dolnym, górnym z 3 m	Zna i stosuje poznane elementy techniczne piłki siatkowej w grze, zna i rozumie przepisy gry, pełni rolę sędziego.
Piłka koszykowa	Potrafi z pomocą wykonać proste elementy techniczne.	Zna i wykonuje poznane samodzielnie elementy techniczne w PK	Potrafi dostosować poznane ćwiczenia metodyczne do konkretnych elementów techniki.	Zna i prawidłowo wykonuje poznane elementy techniki w piłce koszykowej: kozłowanie, chwyty i podania, rzuty z miejsca i zbiegu.	Zna i stosuje poznane elementy techniczne w grze, zna przepisy gry w piłkę koszykową, pełni rolę sędziego
Piłka ręczna	Potrafi z pomocą wykonać proste elementy techniczne.	Zna i wykonuje poznane samodzielnie elementy techniczne w PR	Potrafi dostosować poznane ćwiczenia metodyczne do konkretnych elementów techniki.	Zna i prawidłowo wykonuje poznane elementy techniki w piłce ręcznej: kozłowanie, chwyty i podania, rzuty.	Zna i stosuje poznane elementy techniczne w grze, zna przepisy gry w piłkę ręczną, pełni rolę sędziego.
Piłka nożna	Potrafi z pomocą wykonać proste elementy techniczne.	Zna i wykonuje poznane samodzielnie elementy techniczne w PN	Potrafi dostosować poznane ćwiczenia metodyczne do konkretnych elementów techniki.	Zna i prawidłowo wykonuje poznane elementy techniczne w piłce nożnej: przyjęcia, podania, strzały.	Zna i stosuje poznane elementy techniczne w grze, zna przepisy gry w piłkę nożną, pełni rolę sędziego.

Formy sprawdzania i oceniania:

Formy sprawdzania i oceniania:
- próby sprawności fizycznej - (testy sprawnościowe) - progres
- praca na lekcji (sposób wykonywania ćwiczeń, rozgrzewka, wypełnianie poleceń nauczyciela, przestrzeganie reguł i zasad ,,fair play
- sprawdziany umiejętności technicznych z poszczególnych dyscyplin sportowych
- konkursy, zawody sportowe różnych szczebli
- przy ustalaniu oceny ważnym elementem jest ocena kształtująca, informująca o stopniu zaangażowania i wkładu pracy ucznia w realizację zadań na lekcji.

Dla uczniów z opinią PPP kryteria dostosowywane są zgodnie z zaleceniami poradni. Dla uczniów z orzeczeniem dostosowane kryteria znajdują się w IPET.

Opracowano i przyjęto 1 IX 2026 r. do realizacji w roku szkolnym 2026/2027 przez zespół nauczycieli wychowania fizycznego:

Agnieszka Wojciechowska, Iwona Radomska, Beata Ziobro, Małgorzata Roszkiewicz, Jacek Marcinkowski, Aleksander Ziobro.