

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego w klasie IV szkoły podstawowej rok szkolny 2025/2026

Program nauczania: Urszula Bialek, Joanna Wolfart – Piech. Rok szkolny 2025/2026

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na ocenę śródroczną - I okres klasyfikacyjny

DZIAŁ I. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu	
Ocena	Wymagania
Celujący	Uczeń rozpoczyna i kończy ćwiczenie prawidłowo. Poprawnie układa ręce, utrzymuje wyprost w kolanach, nogi są złączone. Nie podpira się przy zakończeniu. Ruch wykonany płynnie i elegancko, z zaznaczoną cechą gimnastyczną (obciążnięte palce). Przewrót w przód wykonany we właściwym tempie, z wyprostem nóg podczas przetaczania przez plecy, głowa przyciągnięta do klatki piersiowej. Po zakończeniu przewrotu – chwyt za kolana.
Bardzo dobry	Uczeń akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia. Ręce ułożone prawidłowo, nogi złączone, brak wyprost w kolanach. Nie podpira się przy zakończeniu. Przewrót wykonany w odpowiednim tempie, ale bez pełnej płynności i elegancji ruchu. Brak zaznaczenia cechy gimnastycznej.
Dobry	Uczeń poprawnie rozpoczyna i kończy ćwiczenie. Ręce ułożone prawidłowo. Brak wyprost w kolanach, nogi nie są złączone. Podparcie przy zakończeniu. Brak płynności i elegancji ruchu.
Dostateczny	Brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Ręce ułożone prawidłowo. Brak wyprost w kolanach i złączenia nóg. Podparcie przy zakończeniu, uderzenie biodrami o podłoże. Przewrót wykonany na głowie, bez płynności, bez zaznaczenia cechy gimnastycznej, brak odpowiedniego tempa.
Dopuszczający	Brak prawidłowego rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Złe ułożenie rąk, brak wyprost w kolanach i złączenia nóg. Podparcie przy zakończeniu, uderzenie biodrami o podłoże, przewrót na głowie, brak płynności, tempa, cechy gimnastycznej. Głowa nieprzyciągnięta do klatki piersiowej. Brak chwytu za kolana. Ćwiczenie wykonane tylko z pomocą nauczyciela lub przewrót w tył wykonany całkowicie przez bark.

Stanie na rękach z asekuracją nauczyciela	
Ocena	Wymagania
Celujący	Uczeń rozpoczyna i kończy ćwiczenie prawidłowo. Wykonuje poprawny zamach nogą zakroczną, prawidłowo ustawia ręce na materacu, utrzymuje wyprostowane kolana. Ruch jest płynny i elegancki, z zaznaczoną cechą gimnastyczną (obciążnięte palce). Stanie na rękach wykonane samodzielnie, ze stania z zamachem jednej nogi, z utrzymaniem pozycji przez 3 sekundy. Ustawienie ramion, głowy, tułowia i nóg tworzy linię prostą. Ćwiczenie wykonane wzorowo, z dużą precyzją.
Bardzo dobry	Uczeń poprawnie rozpoczyna i kończy ćwiczenie. Zamach nogą zakroczną oraz

Stanie na rękach z asekuracją nauczyciela	
Ocena	Wymagania
	ustawienie rąk na materacu są prawidłowe. Kolana wyprostowane. Ruch wykonany bez płynności i elegancji. Brak pełnego ustawienia ciała w linii prostej, mimo zaznaczenia cechy gimnastycznej (obciążnięte palce). Uczeń zna technikę i wykonuje ćwiczenie bardzo dobrze.
Dobry	Uczeń nie akcentuje rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Zamach nogą zakroczną i ustawienie rąk są prawidłowe. Kolana wyprostowane. Ćwiczenie wykonane samodzielnie, ale z pomocą nauczyciela. Nie utrzymuje pozycji przez 3 sekundy. Brak prawidłowego ustawienia ciała w linii prostej. Obciążnięcie palców zaznaczone. Uczeń zna technikę i wykonuje ćwiczenie dobrze.
Dostateczny	Uczeń nie akcentuje początku i końca ćwiczenia. Wykonuje nieprawidłowy lub brak zamachu nogą zakroczną. Ustawienie rąk na materacu błędne. Kolana wyprostowane, ale ruch jest niepłynny i nieelegancki. Nie utrzymuje pozycji przez 3 sekundy. Brak ustawienia ciała w linii prostej i brak zaznaczenia cechy gimnastycznej (obciążnięcie palców).
Dopuszczający	Uczeń nieprawidłowo rozpoczyna i kończy ćwiczenie. Wykonuje zły lub brak zamachu nogą zakroczną. Ręce ustawione źle. Kolana ugięte, brak cechy gimnastycznej. Ruch niepłynny, brak linii ciała i zaznaczenia obciążnięcia palców. Ćwiczenie wykonywane wyłącznie z pomocą nauczyciela, w formie próby odbicia z zamachem. Ćwiczenie z dużą liczbą błędów.

DZIAŁ II. GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Treści nauczania: Minikoszykówka

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku	
Ocena	Wymagania
Celujący	Uczeń wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką z prawidłową techniką, zmienia tempo i kierunek ruchu (porusza się po prostej, po łuku oraz slalomem), kozłując ręką dalszą od przeciwnika.
Bardzo dobry	Uczeń wykonuje kozłowanie dowolną ręką z prawidłową techniką, zmienia tempo i kierunek ruchu (porusza się po prostej, po łuku oraz slalomem).
Dobry	Uczeń podejmuje próbę wykonania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku.
Dostateczny	Uczeń podejmuje próbę wykonania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku.
Dopuszczający	Uczeń podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w marszu.

2. Podania i chwyt piłki w parach – w miejscu i w ruchu	
Ocena	Wymagania
Celujący	Uczeń wykonuje podania i chwyt piłki w ruchu z prawidłową techniką. W powtarzanych próbach nie popełnia żadnych błędów technicznych.
Bardzo dobry	Uczeń wykonuje podania i chwyt piłki w ruchu z prawidłową techniką, w odpowiednim tempie i rytmie. Popełnia jedynie drobne błędy techniczne.
Dobry	Uczeń podejmuje próbę podań i chwytów piłki w ruchu z zachowaniem

2. Podania i chwyt piłki w parach – w miejscu i w ruchu	
Ocena	Wymagania
	poprawnej techniki, popełnia drobne błędy techniczne.
Dostateczny	Uczeń podejmuje próbę podań i chwytów piłki w miejscu, popełnia jednak duże błędy techniczne.
Dopuszczający	Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, popełnia duże błędy techniczne (gubi piłkę, ma trudności z podaniem i chwytem).

3. Rzuty piłki do kosza z różnych pozycji	
Ocena	Wymagania
Celujący	Uczeń wykonuje rzuty piłki do kosza z miejsca i z biegu, z prawidłową techniką, we właściwym tempie i rytmie.
Bardzo dobry	Uczeń wykonuje rzuty piłki do kosza z miejsca i z marszu, z prawidłową techniką. Popełnia jedynie niewielkie błędy techniczne.
Dobry	Uczeń wykonuje rzuty piłki do kosza dowolnym sposobem, z zachowaniem prawidłowej techniki. W powtarzanych próbach występują drobne uchybienia techniczne.
Dostateczny	Uczeń wykonuje rzuty piłki do kosza z miejsca, nie trafia do kosza. Występują uchybienia techniczne.
Dopuszczający	Uczeń podejmuje próby rzutu piłki do kosza z miejsca, nie trafia do kosza, nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, popełnia duże błędy techniczne.

4. Rzuty piłki do kosza z dowolnego miejsca (rzuty osobiste)	
Ocena	Wymagania
Celujący	Uczeń wykonuje rzuty do kosza ze zmniejszonej odległości, z prawidłową techniką, i trafia do kosza przynajmniej 4 razy.
Bardzo dobry	Uczeń wykonuje rzuty do kosza ze zmniejszonej odległości, z prawidłową techniką, i trafia do kosza przynajmniej 3 razy.
Dobry	Uczeń wykonuje rzuty do kosza ze zmniejszonej odległości, z prawidłową techniką, i trafia do kosza przynajmniej 2 razy.
Dostateczny	Uczeń wykonuje większość rzutów poprawnie technicznie i trafia do kosza przynajmniej 1 raz.
Dopuszczający	Uczeń podejmuje próby rzutów do kosza ze zmniejszonej odległości, nie trafia do kosza, popełnia duże błędy techniczne.

Elementy techniki i taktyki w mini piłce ręcznej	
Ocena	Wymagania
Celujący	Uczeń porusza się szybko i bezbłędnie po boisku z piłką i bez piłki, zgodnie z zasadami gry. Wykonuje poprawnie rzut z wyskoku na bramkę w rytmie trzech kroków oraz podania piłki w tym samym rytmie. Organizuje gry i zabawy ruchowe z zastosowaniem uproszczonych przepisów. Potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę. Wykonuje wszystkie ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, nie popełnia błędów technicznych. Stosuje szczegółowe przepisy

Elementy techniki i taktyki w mini piłce ręcznej	
Ocena	Wymagania
	i zasady gry (np. błąd kroków, podwójne kozłowanie). W kolejnych próbach ćwiczenia wykonuje nienagannie. Trafia do bramki podczas wykonywania rzutów karnych.
Bardzo dobry	Uczeń porusza się po boisku ze zmianą tempa i kierunku bez błędów. Poprawnie wykonuje chwyt i podania piłki w miejscu i w biegu. Kozłuje prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku. Wykonuje bezbłędnie rzut na bramkę z wysokości w głębi pola. Stosuje poznane elementy w grach, zabawach i mini grze. Przestrzega uproszczonych przepisów, zna zasady zachowania się w roli kibica, stosuje sposoby ataku i obrony. Wszystkie ćwiczenia wykonuje we właściwym tempie i rytmie.
Dobry	Uczeń porusza się po boisku ze zmianą tempa i kierunku w dobrym tempie. Poprawnie wykonuje chwyt i podania w miejscu i w biegu. Kozłuje prawą i lewą ręką oraz wykonuje rzut z wysokości w dobrym tempie. Popołnia sporadyczne błędy przy ćwiczeniach z przekazywaniem piłki. Stosuje elementy gry i zabaw z zasadami, zna zasady kibicowania oraz sposoby ataku i obrony.
Dostateczny	Uczeń porusza się po boisku ze zmianą tempa i kierunku z niewielkimi błędami. Chwyt i podaje piłkę w miejscu i w biegu. Kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, wykonuje rzut na bramkę z miejsca. Wykonuje podania jednorącz i oburącz. Stosuje elementy techniczne i taktyczne w grach i zabawach z błędami. Zna podstawowe zasady kibicowania, sposoby ataku i obrony oraz uproszczone przepisy gier, ale popełnia błędy techniczne i taktyczne. Wykonuje rzuty karne z dużymi błędami, nie trafia do bramki.
Dopuszczający	Uczeń porusza się po boisku ze zmianą tempa i kierunku z dużymi błędami. Nieprawidłowo zbiera piłkę z podłoża. Niedokładnie chwyt i podaje piłkę w miejscu – źle ustawia ręce i nogi, brak płynności oraz amortyzacji. Kozłuje piłkę tylko w miejscu, z błędną wysokością odbicia. Wykonuje niedokładny rzut z miejsca bez odprowadzenia ręki i skrętu tułowia. Ma trudności z zastosowaniem poznanych elementów w grach i zabawach. Nie zna lub myli podstawowe przepisy i zasady gry. Ma trudności z zachowaniem się w roli kibica.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego - II okres klasyfikacyjny

Treści nauczania: Mini Piłka siatkowa – DZIAŁ II. GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Odbicia palcami nad sobą w kole – minimum 1 m wysokości	
Ocena	Wymagania
Celujący	Uczeń wykonuje 20 odbić piłki palcami nad sobą, utrzymując wysokość co najmniej 1 metra. Nie popełnia żadnych błędów technicznych. Ocenie podlega: poprawna pozycja, prawidłowa praca nóg, właściwe ustawienie ramion i dłoni, odpowiednia wysokość odbicia, bardzo dobra koordynacja.
Bardzo dobry	Uczeń wykonuje 15 odbić nad sobą, zachowując wysokość minimum 1 metra. Popołnia jedynie nieliczne, drobne błędy techniczne. Zachowana poprawna postawa, dobra praca nóg i rąk, właściwe ustawienie dłoni i dobra koordynacja.
Dobry	Uczeń wykonuje 10 odbić, nie zawsze utrzymując wymaganą wysokość (1 m). Popołnia drobne błędy: odbicia bywają z klatki piersiowej lub głowy. Pozycja i

Odbicia palcami nad sobą w kole – minimum 1 m wysokości	
Ocena	Wymagania
	praca nóg ogólnie prawidłowa, ale występuje zachwiana koordynacja.
Dostateczny	Uczeń wykonuje 7 odbić, nie utrzymuje właściwej wysokości. Popołnia błędy techniczne: niewłaściwe ustawienie tułowia, zbyt niskie dłonie, niesymetryczna praca ramion, brak stabilnej pozycji i pracy nóg. Nie ugięte kończyny dolne i łokciowe.
Dopuszczający	Uczeń wykonuje mniej niż 7 odbić piłki bardzo blisko głowy. Popołnia liczne błędy: złe ustawienie tułowia i dłoni, brak symetrii w pracy ramion, brak stabilnej pozycji, nie pracuje nogami, nie zgina kolana ani łokci, gubi piłkę, brak koordynacji.

Mini piłka siatkowa – zagrywka dolna przez siatkę (ze zmniejszonej odległości)	
Ocena	Wymagania
Celujący	Uczeń zdecydowanie i prawidłowo technicznie wykonuje 5 zagrywek sposobem dolnym przez siatkę ze zmniejszonej odległości. Każda zagrywka przebiega płynnie, bez błędów technicznych.
Bardzo dobry	Uczeń prawidłowo wykonuje 4 zagrywki sposobem dolnym przez siatkę ze zmniejszonej odległości. Technika poprawna, bez poważnych błędów.
Dobry	Uczeń wykonuje 3 zagrywki sposobem dolnym przez siatkę. Technika jest poprawna, ale ćwiczenie wykonywane w wolnym tempie.
Dostateczny	Uczeń wykonuje 2 zagrywki przez siatkę ze zmniejszonej odległości. Występują niewielkie błędy techniczne w postawie lub sposobie uderzenia piłki.
Dopuszczający	Uczeń podejmuje próbę wykonania zagrywki, ale z dużymi błędami technicznymi. Przez siatkę przechodzi 1 zagrywka.

Mini piłka nożna – prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę	
Ocena	Wymagania
Celujący	Uczeń prowadzi piłkę zdecydowanie i prawidłowo technicznie slalomem, z prawidłową zmianą nogi podczas prowadzenia. Ćwiczenie wykonywane płynnie, zakończone celnym strzałem na bramkę. Prawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału. Ruchy precyzyjne i perfekcyjne.
Bardzo dobry	Prowadzenie piłki zdecydowane i technicznie poprawne, ze zmianą nogi i płynnością ruchu. Strzał na bramkę wykonany technicznie dobrze, lecz brakuje celności.
Dobry	Prowadzenie piłki w wolnym tempie, ale ze zmianą nogi i poprawnym ustawieniem ciała. Ćwiczenie zakończone strzałem, ale bez celności. Ruch nie jest w pełni płynny.
Dostateczny	Prowadzenie piłki w bardzo wolnym tempie, z zatrzymaniami. Nieprawidłowa zmiana nogi, brak płynności, problemy z ustawieniem nóg i ciała podczas strzału. Strzał wykonany, ale nieskuteczny.
Dopuszczający	Prowadzenie piłki bardzo wolne, bez kontroli, brak strzału na bramkę. Nieprawidłowa zmiana nogi, brak płynności i celności. Ruch wykonany z licznymi błędami.

DZIAŁ III. LEKKOATLETYKA

Zasady oceniania zdolności koordynacyjno-kondycyjnych

- W ocenianiu bierzemy przede wszystkim **pod uwagę postęp ucznia** w usprawnianiu kondycji i koordynacji, a nie same wyniki uzyskane w testach.
- Ocena opiera się na zaangażowaniu i systematyczności ucznia podczas wykonywania prób sprawnościowych oraz na jego indywidualnym rozwoju.

Próby oceniające zdolności motoryczne

- Testy takie jak: **ISF Zuchory, MTSF, Test Coopera, Beep Test, Test Chromińskiego** oraz wybrane próby lekkoatletyczne (np. bieg na 50 lub 60 m, rzut piłeczką palantową, skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską) są wykonywane w I i II półroczu.
- Nauczyciel omawia z uczniami wyniki według tabel punktowych dla odpowiednich grup wiekowych, ale **nie ocenia ich bezpośrednio na podstawie tych wyników**.
- Ocena jest wystawiana na podstawie **postępu w osiągnięciach** w czasie roku szkolnego.

Uwaga dotycząca testów „Sportowe Talenty”

- Wyniki testów przeprowadzonych w ramach programu „Sportowe Talenty” **nie są oceniane**.
- Można natomiast ocenić ucznia za **wysiłek, zaangażowanie i chęć udziału** w tych testach.

Warunki organizacyjne

- Ze względu na warunki atmosferyczne lub możliwości danej klasy, nauczyciel nie jest zobowiązany do przeprowadzania wszystkich testów sprawności fizycznej przewidzianych na dany rok szkolny.
- Nauczyciel wybiera formy aktywności i testy, które będą najbardziej adekwatne do możliwości uczniów.

DZIAŁ IV. TANIEC - Każdy uczeń raz w roku szkolnym może otrzymać dotatkową ocenę celującą lub bardzo dobrą. Warunkiem uzyskania oceny jest samodzielne lub w grupie uczniów, przygotowanie dowolnego układu tanecznego do wybranej muzyki i zaprezentowanie go na lekcji. Próba zachęcenia rówieśników do wspólnego zatańczenia wymyślonego układu.

DZIAŁ VI. MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

W zakresie wiedzy uczeń:	
Ocena	Wymagania
Dopuszczający	- Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego - Mierzy tętno przed i po wysiłku - Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
Dostateczny	- Pokazuje miejsce na przegubie ręki, gdzie bada się tętno spoczynkowe i powysiłkowe - Nazywa pojęcie prawidłowej postawy ciała
Dobry	- Własnymi słowami określa pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego - Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - Nazywa wybrane zdolności motoryczne człowieka
Bardzo dobry	- Opisuje sposób pomiaru tętna spoczynkowego i powysiłkowego - Przyjmuje prawidłową postawę ciała - Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
Celujący	- Potrafi samodzielnie zbadać własne tętno spoczynkowe i powysiłkowe - Przyjmuje prawidłową postawę ciała przed i podczas ćwiczenia gimnastycznego - Demonstruje wybrane zdolności motoryczne człowieka

W zakresie wiedzy uczeń:	
Ocena	Wymagania
	- Potrafi zinterpretować wynik pomiaru tętna z pomocą nauczyciela

DZIAŁ VII. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W zakresie wiedzy uczeń:	
Ocena	Wymagania
Dopuszczający	- Ma trudności ze zrozumieniem regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego - Najczęściej nie dba o prawidłową postawę ciała i zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć - Nie zawsze wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia - Nie zawsze potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych - Rozumie potrzebę aktywności fizycznej, ale nie zawsze chętnie bierze udział w zajęciach
Dostateczny	- Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, ale nie zawsze go przestrzega - Najczęściej dba o prawidłową postawę ciała i zasady bezpiecznego zachowania - Wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia - Nie zawsze potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabaw i gier ruchowych - Wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma aktywność fizyczna
Dobry	- Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego oraz zwykle go przestrzega - Dbą o prawidłową postawę ciała i zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć - Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania na lekcjach WF - Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem - Wie i potrafi wyjaśnić, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
Bardzo dobry	- Zna i zawsze przestrzega regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego - Zawsze dba o prawidłową postawę ciała i zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć - Przedstawia kolegom i koleżankom regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego
Celujący	- Przygotowuje i przedstawia kolegom w formie referatu lub prezentacji sytuacje stwarzające zagrożenie zdrowia i życia - Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała - Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze

DZIAŁ VIII. KOMPETENCJE SPOŁECZNE

W zakresie wiedzy i zachowań uczniów:	
Ocena	Wymagania
Dopuszczający	- Wie, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski oraz co to jest fair play, ale często o tym zapomina - Ma trudności w minigrach, problemy z respektowaniem reguł i uznaniem porażki
Dostateczny	- Zna ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego - Wie, co to fair play i stara się go przestrzegać - Często nie radzi sobie w minigrach, ma problemy z respektowaniem reguł i uznaniem porażki
Dobry	- Opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego - Przestrzega zasad fair play - Chętnie bierze udział w minigrach i zabawach, respektując reguły oraz decyzje sędziego
Bardzo dobry	- Przygotowuje referat lub materiały na gazetkę na temat idei starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego - Bierze aktywny udział w minigrach i zabawach, respektując reguły i decyzje sędziego - Wie, jak zachować się w sytuacjach zwycięstwa i stara się radzić sobie z porażkami
Celujący	- Wykonuje prezentację multimedialną na temat starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego - Zawsze aktywnie uczestniczy w minigrach i zabawach, respektując reguły i decyzje sędziego - Wie, jak zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzić sobie z porażkami w miarę możliwości - Wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu problemów i traktuje je jako motywację do działania