

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 V i VI

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 rozbiegu dziewczęta i chłopcy – odbicie ze strefy***

*poziom sprawności/ocena uzależniony od wieku dziecka, umieszczony w 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	
11 lat	10,0	10,5	11,1	11,7	12,3	
12 lat	9,7	10,1	10,7	11,3	11,9	

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	
11 lat	9,9	10,1	10,7	11,3	11,9	
12 lat	9,5	9,7	10,3	10,9	11,5	

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	
11 lat	5,80	5,20	4,60	4,00	3,40	
12 lat	6,50	5,80	5,20	4,60	4,00	

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	
11 lat	5,60	4,80	4,30	3,80	3,30	
12 lat	6,50	5,60	5,10	4,80	4,10	

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	
11 lat	2:33	2:43	2:57	3:13	3:28	
12 lat	2:28	2:35	2:50	3:05	3:20	

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	
11 lat	4:04	4:17	4:28	4:39	4:50	
12 lat	3:50	3:59	4:11	4:23	4:35	

Skok w dal z rozbiegu dziewczęta

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	335	300	260	225	180	
11 lat	370	335	285	245	220	
12 lat	390	355	315	275	230	

Skok w dal z rozbiegu chłopcy

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	380	340	315	260	220	
11 lat	400	360	330	270	235	
12 lat	420	380	340	300	250	

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	
11 lat	Powyżej 25 m	Do 25 m	Do 20 m	Do 16 m	Do 13 m	
12 lat	Powyżej 30 m	Do 30 m	Do 25 m	Do 20 m	Do 16 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	
11 lat	Powyżej 35 m	Do 35 m	Do 26 m	Do 21 m	Do 18 m	
12 lat	Powyżej 40 m	Do 40 m	Do 31 m	Do 25 m	Do 20 m	

Test Coopera dziewczęta

Wiek	Stan zdrowia Ocena	B. dobrze Celujący	Dobrze B. dobry	Średnio Dobry	Źle Dostateczny	Bardzo źle Dopuszczający
11 lat		2330 + m	1980-2320 m	1620-1970 m	1270-1610 m	1260 - m
12 lat		2370 + m	2030-2360 m	1670-2020 m	1330-1660 m	1320 - m

Test Coopera chłopcy

Wiek	Stan zdrowia Ocena	B. dobrze Celujący	Dobrze B. dobry	Średnio Dobry	Źle Dostateczny	Bardzo źle Dopuszczający
11 lat		2610 + m	2200-2600 m	1790-2190 m	1390-1780 m	1380 - m
12 lat		2690 + m	2290-2680 m	1880-2280 m	1480-1870 m	1470 - m

PIŁKA NOŻNA

• Klasa V

Strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca. Próbę wykonuje uczeń 6 razy – bramka oddalona od linii strzału 10 metrów (bramka 2na5)

Ocena celująca (6) - uczeń trafia minimum 5 razy do bramki.

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń trafia 4 razy do bramki.

Ocena dobra (4) - uczeń trafia 3 razy do bramki.

Ocena dostateczna (3) - uczeń trafia 2 razy do bramki.

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń trafia 1 razy do bramki lub jeśli wykonał uderzenia na brankę ale nie trafił ani razu.

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

• Klasa VI

Podanie wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą do partnera. Próbę wykonuje uczeń 6 razy w odległości 5 metrów.

Ocena celująca (6) - uczeń podaje celnie minimum 5 razy do partnera

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń podaje celnie 4 razy do partnera

Ocena dobra (4) - uczeń podaje celnie 3 razy do partnera

Ocena dostateczna (3) - uczeń podaje celnie 2 razy do partnera

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń podaje celnie raz do partnera, lub wykonał 6 podań które były niecelne.

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

PILKA KOSZYKOWA

KLASA V

Kozłowanie w slalomie ze zmianą ręki , rzut po naskoku z zatrzymaniem

- Ocena celująca (6)** - Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu. Wykonuje rzut po naskoku z zatrzymaniem.
- Ocena bardzo dobra (5)** - Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Wykonuje rzut po naskoku z zatrzymaniem bez trafienia.
- Ocena dobra (4)** - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku. Wykonuje rzut po naskoku lecz bez zatrzymania.
- Ocena dostateczna (3)** - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku. Wykonuje rzut bez naskoku.
- Ocena dopuszczająca (2)** - Podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu. Podejmuje próbę wykonania rzutu.
- Ocena niedostateczna (1)** - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

KLASA VI

Kozłowanie w slalomie ze zmianą ręki rzut piłki po dwutakcie

- Ocena celująca (6)** - Poprawna technika wykonywania kozłowania ze zmianą ręki kozłującej ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.
- Ocena bardzo dobra (5)** - Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.
- Ocena dobra (4)** - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą

ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu. Wykonuje rzut piłki do kosza po dwutakcie z małym błędem, np. brak wybicia w górę.

Ocena dostateczna (3) - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku. Wykonuje dwutaktu z prawej strony piłka trzymana przy klatce piersiowej zamiast nad głową, pierwszy krok jest krótki zamiast długiego, brak wybicia w górę.

Ocena dopuszczająca (2) - Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką wykonuje próbę wykonania dwutaktu.

Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

PILKA SITKOWA

KLASA V

Indywidualne odbicia piłki sposobem oburącz górnym

Ocena celująca (6) - uczeń wykona powyżej 10 odbić piłki, w prawidłowej postawie siatkarskiej

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 9 odbić piłki w prawidłowej postawie siatkarskiej

Ocena dobra (4) - uczeń wykona 7 - 8 poprawnych odbić piłki (dopuszczalne błędy w postawie)

Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 5 - 6 odbić (dopuszczalne błędy w postawie i czystości odbicia)

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona do 4 odbić (dopuszczalne błędy w postawie i czystości odbicia)

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Zagrywka sposobem dolnym przez siatkę – 6 kolejno wykonanych zagrywek

Ocena celująca (6) - uczeń wykona 5 - 6 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 7m od siatki

- Ocena bardzo dobra (5)** - uczeń wykona 4 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki
- Ocena dobra (4)** - uczeń wykona 3 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki
- Ocena dostateczna (3)** - uczeń wykona 2 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki
- Ocena dopuszczająca (2)** - uczeń wykona 1 zagrywke w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki
- Ocena niedostateczna (1)** - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

KLASA VI

Odbicia piłki oburącz sposobem dolnym narzuconej przez partnera/nauczyciela 10 prób

- Ocena celująca (6)** - uczeń wykona powyżej 10 kolejno następujących po sobie odbić piłki w kierunku dorzucającego
- Ocena bardzo dobra (5)** - uczeń wykona 9 odbić piłki w kierunku dorzucającego
- Ocena dobra (4)** - uczeń wykona 7 - 8 odbić piłki w kierunku dorzucającego
- Ocena dostateczna (3)** - uczeń wykona 5 - 6 odbić piłki w kierunku dorzucającego
- Ocena dopuszczająca (2)** - uczeń wykona do 4 odbić piłki w kierunku dorzucającego
- Ocena niedostateczna (1)** - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

PIŁKA RĘCZNA

KLASA V

Zebranie toczącej się piłki z podłoża, kozłowanie po prostej, rzut dowolny na bramkę 2 próby

- Ocena celująca (6)** - zadanie zostanie wykonane bezbłędnie
- Ocena bardzo dobra (5)** - 1 dowolny błąd
- Ocena dobra (4)** - 2 dowolne błędy
- Ocena dostateczna (3)** - 3 dowolne błędy
- Ocena dopuszczająca (2)** - 4 dowolne błędy

Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Błędy:

- nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- niepoprawne kozłowanie
- złe ustawienie nóg i rąk przy rzucie na bramkę
- przekroczenie linii pola bramkowego przy rzucie
- niecelny rzut do bramki
- nieodprowadzenie ręki do tyłu przy rzucie na bramkę

KLASA VI

Zebranie toczącej się piłki z podłoża prowadzenie piłki w rytmie 3 kroków, rzut na bramkę z wyskoku 2 próby

Ocena celująca (6) - uczeń wykona sprawdzian bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - 1 dowolny błąd

Ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy

Ocena dostateczna (3) - 3 dowolne błędy

Ocena dopuszczająca (2) - 4 dowolne błędy

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania sprawdzianu

Błędy:

- nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- niepoprawne wykonanie prowadzenie piłki w rytmie 3 kroków
- nieo dwodzenie ręki do tyłu
- niecelny rzut na bramkę
- zła postawa przy wyrzucie
- brak rzutu z wyskoku
- przebiegnięcie linii pola bramkowego

GIMNASTYKA

KLASA V - VI

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
Ocena bardzo dobra (5)	- położenie pięści na podłożu
Ocena dobra (4)	- dotknięcie palcami obu rąk podłoża
Ocena dostateczny (3)	- dotknięcie palcami dłoni kostek obu nóg
Ocena dopuszczająca (2)	- skłon z dłońmi poniżej kolan
Ocena niedostateczna (1)	- uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

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

Uczeń leży na macie z rozstawionymi na szerokość bioder stopami i kolanami ugiętymi kątem prostym. Ręce splecione na karku, stopy oparte na pierwszym szczeblu drabinki. 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)	- 30 powtórzeń
Ocena bardzo dobra (5)	- 25 powtórzeń
Ocena dobra (4)	- 20 powtórzeń
Ocena dostateczny (3)	- 15 powtórzeń
Ocena dopuszczający (2)	- 10 powtórzeń
Ocena niedostateczna (1)	- uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Przewrót w przód z marszu

Uczeń wykonuje przewrót w przód z marszu. 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 wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Przewrót wykonany na głowie
- Przewrót wykonany przez bark, tzw. przetoczenie
- Podpieranie rękoma podczas wstawania
- Nieprawidłowe ustawienie rąk w czasie wykonywania przewrotu

Przewrót w tył z przysiadu podpartego do różnych pozycji końcowych (przysiad, rozkrok, stanie)

Uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego. 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 dostateczna (3)	- próba wykonana z 3 błędami
Ocena dopuszczająca (2)	- wykona próbę przetaczając się po materacu
Ocena niedostateczna (1)	- uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

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

Stanie na rękach z asekuracją przy drabinkach

Uczeń wykonuje stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego lub z zamachu jednonóż z asekuracją nauczyciela. Uczeń wykonuje 2 próby.

Ocena celująca (6)	- Próba wykonana bezbłędnie, bez pomocy nauczyciela
Ocena bardzo dobra (5)	- Próba wykonana bezbłędnie z pomocą nauczyciela
Ocena dobra (4)	- próba wykonana z 2 błędami lub z pomocą nauczyciela
Ocena dostateczna (3)	- próba wykonana z 3 błędami
Ocena dopuszczająca (2)	- próba wykonana z 3 błędami
Ocena niedostateczna (1)	- uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Brak cechy gimnastycznej
- Stanie krótsze niż 3 sek
- Za mały zamach nogą, nie dojście do drabinek
- Złe ułożenie rąk na podłożu, zbyt mała odległość od drabinki
- Nogi ugięte w kolanach, stopy rozwarte
- Złe ustawienie ciała w stosunku do drabinki, załamane biodra

Łączone przewroty w przód i w tył

Uczeń wykonuje przewrót w przód i w tył w jednym ciągu gimnastycznym. 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 dostateczna (3)	- próba wykonana z 3 błędami

- Ocena dopuszczająca (2)** - wykona próbę przetaczając się po materacu
Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

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 wstawiania
- Nieprawidłowe ustawienie rąk w czasie wykonywania przewrotu

Skok kuczny przez 3-4 części skrzyni

Uczeń wykonuje skok z rozbiegu na wprost z odbicia obunóż z odskoczni. 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 lub naskok na wierzch skrzyni do przysiadu podpartego
Ocena dopuszczający (2) - wykona próbę naskakując do siadu klęcznego na skrzyni
Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Złe odbicie z odskoczni
- Złe ustawienie rąk na skrzyni
- Brak amortyzacji przy lądowaniu
- Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia