

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

SEMESTR I:

## KLASA 4

### 1. Lekkoatletyka

- Uczeń potrafi wykonać bieg krótki (60m) ze startu wysokiego. Pomiar czasu.

Dziewczęta		Chłopcy	
czas	ocena	czas	ocena
<10,30	Cel (6)	<10,40	Cel (6)
10,31-10,90	Bdb (5)	10,41-10,95	Bdb (5)
10,91-12,00	Db (4)	10,96-11,60	Db (4)
12,01-14,00	Dst (3)	11,61-12,15	Dst (3)
14,01>	Dop (2)	12,16>	Dop (2)

- Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską 3kg.

Dziewczęta		Chłopcy	
wynik	ocena	wynik	ocena
5,00<	Cel (6)	7,5>	Cel (6)
5,00-4,30	Bdb (5)	7,5-6,6	Bdb (5)
4,20-3,80	Db (4)	6,5-5,6	Db (4)
3,70-3,20	Dst (3)	5,5-4,6	Dst (3)
<3,10	Dop (2)	<3,6	Dop (2)

### 2. Łyżwy

- Uczeń potrafi bezpiecznie poruszać się na lodzie z asekuracją i bez,  
- Uczeń wykonuje jazdę przodem po linii prostej zakończonej zatrzymaniem się.  
Ocena zgodnie z techniką wykonania.

### 3. Gimnastyka

- Uczeń potrafi przy pomocy nauczyciela wykonać stanie na rękach odwrotne przy drabinkach (wytrzymanie 5s.),  
- Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,  
- Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez przeszkodę,  
Ocena zgodnie z techniką wykonania ćwiczenia.

### 4. Unihokej

- Uczeń potrafi prowadzić piłkę po linii prostej zakończone strzałem na bramkę.

### 5. Piłka ręczna

- Uczeń potrafi wykonać kozłowanie piłki w miejscu i ruchu,  
- Uczeń potrafi wykonać podanie piłki jednorącz sposobem półgórnym,  
- Uczeń wykonuje podania piłki w parach zakończone rzutem na bramkę z miejsca  
Ocena zależna od techniki wykonania.

## KLASA 5

### 1. Lekkoatletyka

- Uczeń potrafi wykonać bieg krótki (60m) ze startu niskiego. Pomiar czasu.

Dziewczęta		Chłopcy	
czas	ocena	czas	ocena
<10,10	Cel (6)	<10,10	Cel (6)
10,11-10,50	Bdb (5)	10,11-10,65	Bdb (5)
10,51-11,30	Db (4)	10,66-11,30	Db (4)
11,31-12,00	Dst (3)	11,31-11,85	Dst (3)
12,01>	Dop (2)	11,86>	Dop (2)

- Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską 3kg.

Dziewczęta		Chłopcy	
wynik	ocena	wynik	ocena
6,00<	Cel (6)	8,00>	Cel (6)
6,00-5,10	Bdb (5)	8,00-7,1	Bdb (5)
5,00-4,30	Db (4)	7,1-6,1	Db (4)
4,20-3,70	Dst(3)	6,0-5,1	Dst (3)
<3,60	Dop (2)	<5,00	Dop (2)

### 2. Łyżwy

- Uczeń wykonuje jazdę przodem po linii prostej oraz przeplatanką, zakończoną zatrzymaniem się.

Ocena zgodnie z techniką wykonania.

### 3. Gimnastyka

- Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z wyskokiem w górę

- Uczeń wykonuje stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją Nauczyciela

- Uczeń wykonuje skok rozkroczny przez kozła (wysokość dostosowana do wzrostu).

Ocena uzależniona od techniki wykonania ćwiczenia.

### 4. Unihokej

- Uczeń potrafi prowadzić piłkę slalomem, zakończone strzałem na bramkę

Ocena uzależniona od techniki wykonania ćwiczenia.

### 5. Piłka ręczna

- Uczeń wykonuje podania piłki w parach w biegu, zakończone rzutem bieżnym na bramkę.

Ocena zgodnie z techniką wykonania ćwiczenia.

## Klasa 6

### 1. Lekkoatletyka

- Uczeń potrafi wykonać bieg krótki (60m) ze startu niskiego. Pomiar czasu.

Dziewczęta		Chłopcy	
czas	ocena	czas	ocena
<9,90	Cel (6)	<9,80	Cel (6)
9,91-10,10	Bdb (5)	9,81-10,30	Bdb (5)
10,11-11,10	Db (4)	10,31-11,10	Db (4)
11,11-11,60	Dst (3)	11,11-11,55	Dst (3)
11,61>	Dop (2)	11,56>	Dop (2)

- Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską 3kg.

Dziewczęta		Chłopcy	
wynik	ocena	wynik	ocena
<7,00	Cel (6)	9,5>	Cel (6)
7,00-6,10	Bdb (5)	9,5-9,0	Bdb (5)
6,00-5,10	Db (4)	8,9-8,0	Db (4)
5,00-4,20	Dst(3)	7,9-7,0	Dst (3)
<4,10	Dop (2)	<6,9	Dop (2)

### 2. Łyżwy

- Uczeń wykonuje jazdę przodem slalomem, przeplatanką, jazdę tyłem zakończoną zatrzymaniem się.

Ocena zgodnie z techniką wykonania.

### 3. Gimnastyka

- Uczeń wykonuje przewrót w przód z postawy do postawy z wyskokiem w górę,  
- Uczeń wykonuje stanie na rękach przy drabinkach  
- Uczeń wykonuje skok rozkroczny przez kozła (wysokość dostosowana do wzrostu).  
Ocena uzależniona od techniki wykonania ćwiczenia.

### 4. Unihokej

- Uczeń wykonuje podanie piłki w biegu do współwiczającego, zakończone strzałem na bramkę

Ocena uzależniona od techniki wykonania ćwiczenia.

### 5. Piłka ręczna

- Uczeń wykonuje podania piłki w parach w biegu, zakończone rzutem bieżnym na bramkę.

Ocena zgodnie z techniką wykonania ćwiczenia.

## KLASA 7

### 1. Lekkoatletyka

- Uczeń potrafi wykonać bieg krótki (60m) ze startu niskiego. Pomiar czasu.

Dziewczęta		Chłopcy	
czas	ocena	czas	ocena
<9,80	Cel (6)	<8,9	Cel (6)
9,81-10,00	Bdb (5)	9,0-9,6	Bdb (5)
10,01-11,00	Db (4)	9,7-10,4	Db (4)
11,01-11,50	Dst (3)	10,5-11,0	Dst (3)
11,51>	Dop (2)	11,1>	Dop (2)

- Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską 3kg.

Dziewczęta		Chłopcy	
wynik	ocena	wynik	ocena
<8,00	Cel (6)	9,7>	Cel (6)
7,90-7,00	Bdb (5)	9,6-8,8	Bdb (5)
6,90-6,00	Db (4)	8,7-7,9	Db (4)
5,90-4,00	Dst(3)	7,8-7,0	Dst (3)
<3,90	Dop (2)	<6,9	Dop (2)

### 2. Łyżwy

- Uczeń wykonuje jazdę przodem slalomem, przeplatanką, jazdę tyłem zakończoną zatrzymaniem się.

Ocena zgodnie z techniką wykonania.

### 3. Gimnastyka

- Uczeń wykonuje przewrót w przód z postawy do postawy z wyskokiem w górę,  
- Uczeń wykonuje stanie na rękach przy drabinkach  
- Uczeń wykonuje skok rozkroczny przez kozła (wysokość dostosowana do wzrostu).  
Ocena uzależniona od techniki wykonania ćwiczenia.

### 4. Unihokej

- Uczeń wykonuje podanie piłki w biegu do współwiczającego, zakończone strzałem na bramkę

Ocena uzależniona od techniki wykonania ćwiczenia.

### 5. Piłka ręczna

- Uczeń wykonuje podania piłki w parach w biegu, zakończone rzutem bieżnym na bramkę.

Ocena zgodnie z techniką wykonania ćwiczenia.

## **II Semestr**

### **KLASA 4**

#### 1. Pływanie

- Uczeń wykonuje start z wody, pokonuje odległość 25m stylem grzbietowym oraz 25m dokładanką kraulową z deską.  
Ocena zgodnie z techniką wykonania.

#### 2. Lekkoatletyka

- bieg długi dziewczęta 400m, chłopcy 600m.

Na ocenę dobrą (4) uczeń potrafi przebiec cały dystans bez zatrzymywania się.

Dziewczęta 400m		Chłopcy 600m	
wynik	ocena	wynik	ocena
<1,29	Cel (6)	<2,30	Cel (6)
1,30-1,40	Bdb (5)	2,31-2,40	Bdb (5)
1,41-1,50	Db (4)	2,41-3,00	Db (4)
1,51-2,00	Dst(3)	3,01-3,30	Dst (3)
<2,01	Dop (2)	<3,31	Dop (2)

#### 3. Piłka siatkowa

- Uczeń wykonuje odbicia w kierunku współwiczającego: 6 odbić ocena cel (6)  
5 odbić ocena bdb (5)  
4 odbić ocena db (4)  
3 odbicia ocena dst (3)  
2 odbicia ocena dop (2)

#### 4. Piłka koszykowa

- Uczeń wykonuje kozłowanie piłki ręką prawą i lewą ze zmianą kierunku ruchu.  
Ocena zależna od techniki wykonania.

#### 5. Piłka nożna

- Uczeń wykonuje prowadzenie piłki po slalomie zakończone dowolnym strzałem na bramkę.  
Ocena zależna od techniki wykonania.

### **KLASA 5**

#### 1. Pływanie

- Uczeń wykonuje start z wody, pokonuje odległość 25m stylem grzbietowym oraz 25m kraulem.  
Ocena zgodnie z techniką wykonania.

#### 2. Lekkoatletyka

- bieg długi dziewczęta 600m, chłopcy 800m.

Na ocenę dobrą (4) uczeń potrafi przebiec cały dystans bez zatrzymywania się.

Dziewczęta 600m		Chłopcy 800m	
wynik	ocena	wynik	ocena
<2,35	Cel (6)	<3,10	Cel (6)
2,36-2,55	Bdb (5)	3,11-3,50	Bdb (5)
2,56-3,15	Db (4)	3,51-4,30	Db (4)
3,11-4,00	Dst(3)	4,31-5,00	Dst (3)
<4,01	Dop (2)	<5,01	Dop (2)

### 3. Piłka siatkowa

- Uczeń wykonuje odbicia w kierunku współwiczającego: 6 odbić ocena cel (6)  
5 odbić ocena bdb (5)  
4 odbić ocena db (4)  
3 odbicia ocena dst (3)  
2 odbicia ocena (2)
- Uczeń wykonuje odbicia sposobem dolnym do współwiczającego
- Uczeń wykonuje zagrywkę sposobem dolnym: 6 odbić ocena cel (6)  
5 odbić ocena bdb (5)  
4 odbicia ocena db (4)  
3 odbicia ocena dst (3)  
2 odbicia ocena dop (2)

### 4. Piłka koszykowa

- Uczeń wykonuje kozłowanie piłki slalomem zakończone rzutem do kosza z miejsca.  
Ocena zależna od techniki wykonania.

### 5. Piłka nożna

- Uczeń prowadzi piłkę po slalomie, zakończone dowolnym strzałem na bramkę.
- Uczeń wykonuje podania piłki wewnętrzną częścią stopy do współwiczającego i przyjęcie piłki.  
Ocena zależna od techniki wykonania.

## KLASA 6

### 1. Pływanie

- Uczeń wykonuje wślizg na głowę z kolana z krawędzi basenu, pokonuje odległość 25m stylem grzbietowym oraz 25m kraulem.  
Ocena zgodnie z techniką wykonania.

### 2. Lekkoatletyka

- bieg długi dziewczęta 600m, chłopcy 800m.

Na ocenę dobrą (4) uczeń potrafi przebiec cały dystans bez zatrzymywania się.

Dziewczęta 600m		Chłopcy 800m	
wynik	ocena	wynik	ocena
<2,20	Cel (6)	<3,50	Cel (6)
2,21-2,40	Bdb (5)	3,51-4,10	Bdb (5)
2,41-3,00	Db (4)	4,11-4,50	Db (4)
3,01-3,50	Dst(3)	4,51-5,30	Dst (3)
<3,51	Dop (2)	<5,31	Dop (2)

### 3. Piłka siatkowa

- Uczeń wykonuje odbicia górne i dolne w parach: 15 odbić i więcej ocena cel (6)  
10 odbić ocena bdb (5)  
8 odbić ocena db (4)  
6 odbić ocena dst (3)  
4 odbicia ocena dop (2)
- Uczeń wykonuje zagrywkę sposobem dolnym: 8 odbić ocena cel (6)  
6 odbić ocena bdb  
4 odbić ocena db (4)  
3 odbicia ocena dst (3)  
2 odbicia ocena dop (2)

### 4. Piłka koszykowa

- Uczeń wykonuje kozłowanie piłki slalomem zakończone rzutem do kosza po dwutakcie.  
Ocena zależna od techniki wykonania.

### 5. Piłka nożna

- Uczeń prowadzi piłkę po slalomie, zakończone strzałem na bramkę wewnętrzną częścią stopy.  
Ocena zależna od techniki wykonania.

## KLASA 7

### 1. Lekkoatletyka

- bieg długi dziewczęta 800m, chłopcy 1000m.

Na ocenę dobrą (4) uczeń potrafi przebiec cały dystans bez zatrzymywania się.

Dziewczęta 800m		Chłopcy 1000m	
wynik	ocena	wynik	ocena
<3,20	Cel (6)	<3,20	Cel (6)
3,21-3,26	Bdb (5)	3,21-3,50	Bdb (5)
3,27-3,50	Db (4)	4,16-4,35	Db (4)
3,51-4,10	Dst(3)	3,51-4,15	Dst (3)
<4,11	Dop (2)	<4,36	Dop (2)

### 3. Piłka siatkowa

- Uczeń wykonuje odbicia górne i dolne nad głową: 10 odbić i więcej ocena cel (6)  
8 odbić ocena bdb (5)  
6 odbić ocena db (4)  
4 odbicia ocena dst (3)  
2 odbicia ocena dop (2)
- Uczeń wykonuje zagrywkę tenisową : 10 zagrywek ocena cel (6)  
8 zagrywek ocena bdb (5)  
6 zagrywek ocena db (4)  
4 zagrywki ocena dst (3)  
2 zagrywki ocena dop (2)

#### 4. Piłka koszykowa

- Uczeń wykonuje podania piłki do współwiczącego sprzed klatki piersiowej zakończone rzutem do kosza po dwutakcie.  
Ocena zależna od techniki wykonania.

#### 5. Piłka nożna

- Uczeń prowadzi piłkę po slalomie, zakończone strzałem na bramkę wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem.  
Ocena zależna od techniki wykonania.

### KLASA 8

#### 1. Lekkoatletyka

- bieg długi dziewczęta 800m, chłopcy 1000m.

Na ocenę dobrą (4) uczeń potrafi przebiec cały dystans bez zatrzymywania się.

Dziewczęta 800m		Chłopcy 1000m	
wynik	ocena	wynik	ocena
<3,15	Cel (6)	<3,10	Cel (6)
3,16-3,20	Bdb (5)	3,11-3,45	Bdb (5)
3,21-3,37	Db (4)	3,46-4,05	Db (4)
3,38-4,00	Dst(3)	4,06-4,25	Dst (3)
<4,00	Dop (2)	<4,26	Dop (2)

#### 3. Piłka siatkowa

- Uczeń wykonuje odbicia górne i dolne nad głową: 10 odbić i więcej ocena cel (6)  
8 odbić ocena bdb (5)  
6 odbić ocena db (4)  
4 odbicia ocena dst (3)  
2 odbicia ocena dop (2)
- Uczeń wykonuje zagrywkę tenisową : 10 zagrywek ocena cel (6)  
8 zagrywek ocena bdb (5)  
6 zagrywek ocena db (4)  
4 zagrywki ocena dst (3)  
2 zagrywki ocena dop (2)

#### 4. Piłka koszykowa

- Uczeń wykonuje podania piłki do współwiczącego sprzed klatki piersiowej zakończone rzutem do kosza po dwutakcie.  
Ocena zależna od techniki wykonania.

#### 5. Piłka nożna

- Uczeń prowadzi piłkę po slalomie, zakończone strzałem na bramkę prostym podbiciem.  
Ocena zależna od techniki wykonania.

Nauczyciel zwraca szczególną uwagę na indywidualne predyspozycje i chęci ucznia.