

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 4 na rok szkolny 2025/2026

Obszar- wymaga- nie szcze- gółowe	Ocena niedo- sta- teczna	Ocena dopusz- czająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celu- jąca
I PÓLROCZE						
WYMAGANIE OGÓLNE WYNIKAJACE Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ <ul style="list-style-type: none"> • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, • aktywny udział w zajęciach, • znajomość podstawowych zasad higieny osobistej, • współpraca w zespole. 						
I. LEKKOATLETYKA						
1. Bieg na dy- stansie 600m dz./600 m chł.	uczeń nie spełnił wy- magań na ocenę do- puszczającą	uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami	uczeń przebiegnie cały dystans zgod- nie ze swoimi moż- liwościami, bez	Dz. 3:21–3:00, Chł. 2:50–2:11	Dz. 2:41–3:01, Chł. 2:31–2:51	Dz. ≤2:40, Chł. ≤2:30

			względu na uzyskany czas biegu.			
2. Bieg na dystansie 60m	uczeń nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą	uczeń wykonuje marszobieg zamiast biegu	uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami	uczeń przebiegnie cały dystans zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany czas biegu.	Dz. 8,9–10,0 s, Chł. 8,6–9,7 s	Dz. ≤8,8 s, Chł. ≤8,5 s
3. Skok w dal z rozbiegu	uczeń nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą	- uczeń wykonuje skok niezgodny ze swoimi możliwościami	Dobry - uczeń wykona skok w dal zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskaną długość skoku.	Dz. >1,8 m, Chł. >2,0 m	Dz. >2,0 m, Chł. >2,3 m	Dz. >2,2 m, Chł. >2,5 m
II. GIMNASTYKA						
1. Przewrót w przód dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy	nie wykonuje	wykonuje z pomocą	wykonuje z błędami	poprawnie technicznie	płynnie i estetycznie	płynnie, estetycznie w układzie
.III. MINI SIATKÓWKA						
Odbicie górne	brak umiejętności	odbija nieprawidłowo	odbija poprawnie w miejscu	odbija poprawnie w ruchu	odbija celnie do partnera	odbija celnie, technicznie w ćwiczeniach z partnerem
IV MINI KOSZYKÓWKA						
Kozłowanie	brak umiejętności	kozłuje tylko jedną ręką	podstawowa kontrola	kozłuje poprawnie w biegu	kozłuje obiema rękami	kozłuje obiema rękami + zwody

V MINI PIŁKA NOŻNA						
Prowadzenie piłki	brak umiejętności	prowadzi z dużymi błędami	prowadzi piłkę w miejscu	prowadzi piłkę poprawnie	prowadzi obiema nogami	prowadzi obiema nogami + zwody
VI MINI PIŁKA RĘCZNA						
Podania	brak umiejętności	bardzo nieprecyzyjne	podania poprawne z miejsca	podania w ruchu	precyzyjne w ruchu obiema rękami	podania w ruchu, sytuacyjne (kozłem)
WYMAGANIA OGÓLNE						
	uczeń nie przestrzega zasad bezpieczeństwa, nie uczestniczy aktywnie w zajęciach	z pomocą nauczyciela potrafi przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny	uczestniczy w zajęciach, zna podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa	aktywnie uczestniczy, dba o higienę, współpracuje w grupie	zawsze przestrzega zasad fair play, aktywnie działa w grupie, dba o higienę po wysiłku	wykazuje się ponadprzeciętną aktywnością, organizuje działania sportowe, jest wzorem dla grupy
II PÓŁROCZE						
WYMAGANIE OGÓLNE WYNIKAJACE Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ						
<ul style="list-style-type: none"> • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, • aktywny udział w zajęciach, • znajomość podstawowych zasad higieny osobistej, • współpraca w zespole. 						
I. MINI KOSZYKÓWKA						

Rzut do kosza	nie potrafi	rzuty bardzo niecelne	trafia sporadycznie	trafia w prostych sytuacjach	trafia regularnie z miejsca	trafia po kozłowaniu
II. MINI PIŁKA RĘCZNA						
Rzut do bramki	brak umiejętności	rzut bardzo niecelny	rzut celny, ale słaby	celny, poprawna technika	celny, mocny, z dystansu	celny, mocny, w sytuacji meczowej
III. MINI PIŁKA NOŻNA						
Strzał do bramki	nie potrafi	strzał bardzo słaby	strzał celny, słaby	strzał celny, poprawna technika	strzał mocny, celny z dystansu	strzał mocny, obiema nogami
IV. LEKKOATLETYKA						
1. Rzut piłką lekarską w przód z nad głowy	uczeń nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą	uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami	uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 3,20 – 3,79 m Chł. 3,70 – 4,29 m	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 3,80 – 4,19 m Chł. 4,30 – 4,99 m	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 4,20 m i powyżej; Chł. 5,00 m i powyżej
2. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu	uczeń nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą	uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami	uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 10 – 18m Chł. 23 – 30m	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 18 – 21m Chł. 31 – 35m	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 22m i powyżej; Chł. 36m i powyżej
V. MINI SIATKÓWKA						
Zagrywka dolna	nie potrafi	niecelne	poprawna z miejsca	poprawna przez siatkę	celna w określone strefy	celna z kierunkami
VI. GIMNASTYKA						
Stanie na rękach przy ścianie	nie próbuje	wymaga pełnej asekuracji	wykonuje z dużą pomocą	wykonuje z częściową pomocą	samodzielnie z równowagą	samodzielnie, utrzymuje 5 s
WYMAGANIA OGÓLNE						

	uczeń nie przestrzega zasad bezpieczeństwa, nie uczestniczy aktywnie w zajęciach	z pomocą nauczyciela potrafi przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny	uczestniczy w zajęciach, zna podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa	aktywnie uczestniczy, dba o higienę, współpracuje w grupie	zawsze przestrzega zasad fair play, aktywnie działa w grupie, dba o higienę po wysiłku	wykazuje się ponadprzeciętną aktywnością, organizuje działania sportowe, jest wzorem dla grupy