

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania śródrocznych i rocznych ocen
klasyfikacyjnych z **WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**
KLASA 1**

Dział I. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

- **Zasady bhp podczas ćwiczeń na siłowni**
- **Zasady asekuracji podczas ćwiczeń na siłowni**
- **Ćwiczenia kształtujące wybrane grupy mięśni**
- **Kształtowanie siły metodą powtórzeniową**
- **Ćwiczenia z wykorzystaniem masy własnego ciała**
- **Gry i zabawy świeżym powietrzu**
- **Trening z aplikacją**

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa,
- Umie korzystać z nowoczesnych aplikacji.

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

GIMNASTYKA

- **Przewrót w przód i wyl z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych**
- **Przerzut bokiem z miejsca**
- **Stanie na rękach przy drabinkach**
- **Ścieżka gimnastyczna 3 elementy**

Celujący

- Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonane w odpowiednim tempie, rytmie i bezbłędną techniką.

Bardzo dobry

- Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonane w odpowiednim tempie.

Dobry

- Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie z zachowaniem estetyki i płynności ruchu, nieco zbyt wolno.

Dostateczny

- Ćwiczenia wykonane wolno, z niewielkimi błędami, ćwiczący nie zachowuje w trakcie ćwiczenia odpowiedniej sylwetki, lecz zachowana jest płynność ruchu.

Dopuszczający

- Ćwiczący stara się wykonać ćwiczenie, lecz wykonuje je nie estetycznie, bardzo wolno w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony.

Dział II. GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

GRY ZESPOŁOWE

Siatkówka

- **Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym**
- **Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym nad siatką**
- **Zagrywką sposobem dolnym**
- **Atak w piłce siatkowej**

- **Blok pojedynczy**
- **Gra szkolna**

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny.

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we własnym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne.

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne.

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne.

Koszykówka

- **Podania i chwyt piłki,**
- **koźlowanie prawą i lewą ręką**
- **Koźlowanie slalomem**
- **Rzut pozycyjny jednorącz**
- **Rzut do kosza z dwutaktu**
- **Gra szkolna**

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do kosza.

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do kosza.

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do kosza.

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- czasami trafia do kosza.

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do kosza.

Piłkarężna

- Podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu
- Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej
- Rzut do bramki w biegu
- Rzut do bramki z wyskoku
- Gra szkolna

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do bramki.

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do bramki.

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do bramki.

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki.

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki.

Piłkanożna

- Podania i przyjęcia wewnętrzną częścią stopy
- Gra szkolna – doskonalenie techniki
- Gra szkolna – elementy taktyki

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,

- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do bramki.

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do bramki.

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do bramki.

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki.

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki.

GRY REKREACYJNE

Tenis stołowy

- **Odbicia piłki z forhendu i bekhendu**
- **Serwis w tenisie stołowym**
- **Gra singlowa i deblowa**
- **Podstawowe przepisy gry**

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- zna i stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,

- w kolejnych próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny.

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w kolejnych próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny.

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w kolejnych próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne.

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad gry,
- w kolejnych próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne.

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- wykazuje się nieznajomością przepisów i zasad gry,
- w kolejnych próbach występują duże uchybienia techniczne.

Dział III. LEKKOATLETYKA

- **Skipy i wieloskoki**
- **Start niski, wysoki**
- **Bieg 100 m**
- **Bieg 400 m**
- **Bieg 800 m**
- **Biegi przełajowe**
- **Marszobieg terenowy**
- **Bieg sztafetowy 4 x 100 m**
- **Skok w dal**
- **Rzut piłką lekarską 3kg**

Celujący

- uczeń samodzielnie wykonuje zadanie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- osiąga wysoki wynik w swojej grupie wiekowej,
- pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej.

Bardzo dobry

- uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie

uchybień techniczne,

- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa,
- umie korzystać z nowoczesnych technologii wspomagających ocenę poziomu sprawności fizycznej – ogólnodostępne aplikacje mobilne, urządzenia pomiarowe.

Dobry

- uczeń popełnia drobne błędy techniczne,
- nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybień techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa,
- pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania,
- potrafi korzystać z nowoczesnych technologii wspierając aktywność fizyczną.

Dostateczny

- uczeń popełnia drobne błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej, umiejętności ruchowej,
- pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga motywowania,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybień techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybień techniczne,
- nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dział IV. TANIEC

- **Taniec nowoczesny**
- **Formy fitness – aerobik, stepy, zumba itp.**
- **Taniec tradycyjne - polonez**
- **Taniec towarzyski – walc angielski, walc wiedeński itp.**

Celujący

- uczeń chętnie przygotowuje własne układy choreograficzne do muzyki i prezentuje je ćwicząc grupą rówieśniczą na lekcji.

Bardzo dobry

- uczeń potrafi zaprezentować swój układ ćwiczeń do muzyki wraz z grupą ćwiczących,

- na podstawowe kroki taneczne,
- zna podstawowe kroki fitness.

Dobry

- uczeń potrafi wykonać własny krótki układ ćwiczeń do muzyki,
- zna podstawowe kroki taneczne,
- zna podstawowe kroki fitness.

Dostateczny

- uczeń podejmie próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu z muzyką.

Dopuszczający

- uczeń potrafi zaprezentować podstawowe elementy ruchu z muzyką.

DZIAŁ V. RELAKSACJA I ODPREŻENIE

- **Stretching**
- **Ćwiczenia oddechowe**
- **Trening ciała i umysłu (joga, pilates, itp.)**
- **Trening z aplikacją**

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa,
- umie korzystać z nowoczesnych technologii wspomagających ocenę poziomu sprawności fizycznej – ogólnodostępne aplikacje mobilne, urządzenia pomiarowe.

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa,
- potrafi korzystać z nowoczesnych technologii wspierając aktywność fizyczną.

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych

- **Musztra**
- **Trening w formie toru przeszkód**
- **Testy sprawnościowe**

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.
- Umie korzystać z nowoczesnych technologii wspomagających ocenę poziomu sprawności fizycznej – ogólnodostępne aplikacje mobilne, urządzenia pomiarowe.

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa,

- Potrafi korzystać z nowoczesnych technologii wspierając aktywność fizyczną.

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- sprzęt i bezpieczeństwo na zajęciach
- strój i przygotowanie do aktywności
- bezpieczeństwo podczas aktywności w szkole i poza nią

Uczeń:

- korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem,
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa,
- przygotowuje się do aktywności fizycznej, dobierając odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rozwoju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych,
- stosuje zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej poza szkołą,
- omawia i wymienia zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie.