

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania śródrocznych i rocznych ocen
klasyfikacyjnych z **WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**
KLASA 3**

Dział I. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

- **Ćwiczenia ogólnorozwojowe**
- **Gry i zabawy świeżym powietrzem**
- **Trening z aplikacją**

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- potrafi samodzielnie opracować program treningowy
- 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,
- Umie korzystać z nowoczesnych aplikacji.

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.

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

- **Przewróć przód z postawy do przysiadu podpartego**
- **Stanię na rękach**
- **Ścieżka gimnastyczna 4 elementy**

Celujący

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

- **Atak w piłce siatkowej**
- **Blok podwójny i potrójny**
- **Doskonalenie zagrywki i przyjęcia piłki**
- **Gra szkolna**

Celujący

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

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.

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

- Rzuty do kosza z różnych pozycji
- Krycie luźne i każdy swego
- Atak szybki w piłce koszowej
- Małe gry 2x2, 3x3
- 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,
- nie 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.

Piłkaręczna

- **Obrona 6:0, 5:1**
- **Kontratak wielopodaniowy**
- **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.

Pilkanożna

- Uderzenie piłki nogą i głową
- Wrzut piłki z miejsca i z rozbiegu
- Gra szkolna
- Gra właściwa

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 forhendy i bekhendy**
- **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 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 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 uchybienia 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 uchybienia 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 uchybienia 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.