

**Wymagania edukacyjne na  
na poszczególne oceny  
w klasie 4**

LEKKOATLETYKA

**OCENA BARDZO DOBRA**



Uczeń umie ustawić blok startowy z niego wystartować



Biega na całym odcinku, szybkie tempo biegu, potrafi wykonać bieg ciągły w 5 minut, biega systematycznie, bierze udział w rywalizacji sportowej, potrafi wykorzystać prędkość narastającą do skoku, koordynacja rąk i nóg, zna zasady wyprost w stawie łokciowym. Umie rzucać piłeczką na odległość, stosuje rzuty wielobojowe dla podniesienia własnej sprawności fizycznej.

**OCENA DOBRA**



Uczeń potrafi wystartować z bloku prawidłowo, potrafi regulować tempo, aby przebiec 500-100M w optymalnym czasie wg własnych możliwości. Potrafi pokonać przeszkody o wyższym stopniu trudności {skok wzwyż i w dal}. Przejście równoważne.



Wie jakimi technikami sportowymi można skakać w dal, rzuca piłeczką palantową w dal. Umie pokonać pomiaru, wie jak wykorzystać rzuty wielobojowe dla podniesienia własnej sprawności fizycznej

**OCENA DOSTATECZNA**



Potrafi reagować na sygnał stopera, potrafi regulować tempo aby przebiec 500-1000M, pokonuje łatwe przeszkody terenowe, umie zmierzyć odległość skoku, potrafi określić czy skok jest ważny, rzuca piłeczką palantową na odległość, wykonuje 1 rzut zgodnie z zasadami ergonomii

## OCENA MIERNA DOPUSZCZAJĄCA



Potrafi biec po swoim torze ale nie reaguje na komende start, przebiega 500-1000M wg własnego uznania



umie w/g własnego uznania skok w dal techniką naturalną, rzuca piłką palantową na niewielką odległość, nie zachowuje zasad, przekracza linie startową. Potrafi wykonać jeden rzut w/g dowolnych zasad.

## MINIKOSZYKÓWKA

### OCENA BARDZO DOBRA



Uczeń podaje piłkę do partnera sprzed klatki piersiowej na wysokości oczu przy wykroku,



Przyjmuje postawę koszykarską podczas chwytu piłki oburącz



Porusza się po boisku w postawie koszykarskiej {gra, obrona, atak}, rzuca do kosza z wyskoku, próbuje wykonać rzut do kosza z dwutaktu, wykonuje ćwiczenia ze zmianą tempa, wykonuje rzut do kosza za trzy punkty.



Próbuje krycia i uwolnienia ze zwodem, zna przepisy gry.

### OCENA DOBRA



Podaje celnie sprzed klatki piersiowej, wykonuje z pewną starannością i dokładnością chwyt oburącz, porusza się prawidłowo po boisku



Rzuca piłkę w biegu do kosza po kozłowaniu, podaje nadgłową. Niestarannie wykonuje rzut piłki do kosza w dwutaksie, kryje przeciwnika lecz popełnia błędy krycia. Zna podstawowe przepisy gry.

## OCENA DOSTATECZNA



Podaje piłkę do partnera sprzed klatki piersiowej lecz nie zawsze celnie, wykonuje chwyty oburącz lecz nie zawsze dokładnie



Porusza się po boisku lecz popełnia błędy w postawie koszykarskiej. Rzuca do kosza lecz nie zawsze celnie



Rzuca piłką do kosza mało starannie, ręce ugięte w stawie łokciowym. Popełnia błędy przy zmianie kierunku biegu. Próbuje wykonać rzuty piłką z dwutaktem. Próby krycia przeciwnika nie zawsze skuteczne

## OCENA MIERNA



Dokonuje prób podania do partnera sprzed klatki piersiowej w miejscu



Wykonuje niedokładnie chwyty górne i dolne, próby poruszania się po boisku na jedno tempo. Uczeń dokonuje prób rzutu piłki do kosza



Podejmuje próbę kozłowania ze zmianą kierunku biegu z dużymi trudnościami, brak koordynacji ruchu. Bardzo wolno kryje przeciwnika.

## GIMNASTYKA

### OCENA BARDZO DOBRA



Uczeń wykona przewrót w przód z wyprostowanymi nogami do przysiadu podpartego.



Wykona ćwiczenie z siadu skulonego o nogach prostych do nóg prostych.



Potrafi wykonać przerzut bokiem dowolnym sposobem, samoasekuracja, przechodzi po równoważni z elementami gimnastyki artystycznej, swobodnie wykonuje proste ćwiczenia w zwisie.

### OCENA DOBRA



Uczeń wykona ćwiczenie z przysiadu podpartego



Uczeń wykona ćwiczenie prawidłowo w tył z siadu skulonego do siadu klęcznego, staje na rękach z uniku podpartego przy pomocy innych, utrzymuje postawę równoważną na równoważni, wykona zwis czynny i bierny, wykonuje skoki zwarte obunóż.

### OCENA DOSTATECZNA



Uczeń przetoczy się z przysiadu do przysiadu podpartego



Przetoczy się z siadu skulonego do siadu klęcznego



Podejmuje próby przerzutu bokiem przy pomocy współwiczającego, staje wyraźną pomocą innych, podejmuje próbe utrzymania postawy równoważnej przy pomocy kolegów, podejmuje próbe utrzymania postawy równoważnej przy pomocy innych, próbuje zawisnąć w zwisie biernym, wykonuje próbe wykonania skoków zawrotnych obunóż i jednonóż.

## OCENA MIERNA



Przetoczy się na materacu do przysiadu podpartego tyłem, przetoczy się z siadu skulonego do siadu klęcznego za pomocą innych, podejmuje próbe stania na rękach przy pomocy współwiczających, stara utrzymać postawę równoważną podejmuje próbę wykonania skoków zawrtych obunóż.

## MINI PIŁKA RĘCZNA

### OCENA BARZDZO DOBRA



Porusz się krokiem odstawno-dostawnym z obserwacją boiska



Podaje w miejscu i ruchu z wykrokiem



Chwyta piłkę oburącz w marszu i ruchu z wyskokiem. Stara się kozłować piłkę w biegu i w marszu wykonać zwody oraz zmienić tempo biegu. Wykonuje ćwiczenia w sposób prawidłowy, wysokość kozła, tempo biegu, orientacja na boisku



Zna i umie wykonać rzut do bramki z miejsca i wyskoku. Potrafi prowadzić grę "dwa ognie" zna zasady

### OCENA DOBRA



Porusza się prawidłowo krokiem odstawno-dostawnym na ugiętych nogach. Podaje piłkę półgórą w miejscu i ruchu, chwyta piłkę oburącz w marszu i ruchu



Kozłuje piłkę prawidłowo w marszu i w biegu. Kozłuje piłkę ze zmianą kierunku nie zawsze płynnie. Stara się rzucić prawidłowo do bramki z miejsca



Umiejętnie porusza się po boisku, chwyta podaje, kozłuje piłkę.

## OCENA DOSTATECZNA



Podejmuje próbę poruszania się po boisku krokiem odstawno-dostawnym. Podejmuje próbę podań piłki oburącz półgóra i górą w marszu



Kozłuje piłkę w marszu P i L.RR. Próbuje kozłując zmieniać kierunek marszu. Wykonuje rzut do bramki nie zawsze dokładnie



Umie poruszać się po boisku podczas zabaw bez piłki.

## OCENA MIERNA



Nie zawsze porusza się po boisku krokiem odstawno-dostawnym. Nie zawsze dokładnie podaje piłkę oburącz półgóra



Brak dokładności podczas kozłowania piłki P i L.RR. Nie umie skoordynować kierunku marszu kozłując piłkę



Rzut do bramki z miejsca bywa niedokładny. Traci orientację podczas poruszania się po boisku w czasie zabaw.



## MINI PIŁKA NOŻNA

### OCENA BARDZO DOBRA



Żongluje piłkę w marszu i miejscu. Uderza piłkę wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, przyjmuje piłkę zewnętrzną częścią stopy z prawidłowo przyjętą postawą



Wykonuje ćwiczenia w truchcie, próby w biegu, wykonuje zwody w pełnym biegu. Zna przepisy gry.

### OCENA DOBRA



W sposób prawidłowy żongluje piłkę. Uderza wewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.



Przyjmuje piłkę wewnętrzną częścią stopy, umie prowadzić piłkę wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, wykonuje zwody, zna przepisy gry.

### OCENA DOSTATECZNA



Podejmuje próby żonglowania piłki stopą i udem, podejmuje próbę uderzenia piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem. Uczeń podejmuje próbę przyjęcia piłki nie zawsze skutecznie. Stara się prowadzić piłkę zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, próbuje wykonać proste zwody, zna niektóre przepisy gry.

### OCENA MIERNA



Próbuje żonglować piłkę udem, uderza piłkę prostym podbiciem. Uczeń podejmuje próbę uderzenia piłki wew. podbiciem, wykonuje zwody bez piłki, zna niektóre przepisy gry.

## SPORTY ZIMOWE

### OCENA BARDZO DOBRA



Podczas zjazdu na sankach na wprost, potrafi wykonać balans ciałem, umie wykonać ćwiczenie zjazdu na sankach ze skręceniem



Zna sposoby ćwiczeń z sankami, zna również gry i zabawy, potrafi kierować zespołem podczas gier. Umie wykonać zjazd do tyłu, po łuku, przodem wykonać przekładankę. Zwraca uwagę na prawidłową sylwetkę podczas zjazdu.

### OCENA DOBRA



Zjazd ze stoku wykonany poprawnie, umie wykonać skręt, zdarzają się upadki, brak balansu ciałem. Uie pracować w zespole



Wykonuje prawidłowo ćwiczenia, rzuca śnieżkami z niewielkiej odległości do celu. Wykonuje zjazd po łuku, umie wykonywać jazdę przodem

### OCENA DOSTATECZNA



Próbuje zjazdu na wprost i ze skrętem, niższy fragment góry, niepotrafi utrzymać się na sankach



Nie zawsze daje sobie radę w ćwiczeniach, brak dokładności w rzutach do celu, umie wykonać zjazd po prostej

## OCENA MIERNA



Zjazd z niższego fragmentu góry, nie wykonując żadnego balansu ciała, często spada z sanek, wykonuje proste ćwiczenia z różnym skutkiem



Ma problemy z wykonywaniem prostych ćwiczeń, rzuca do celu ale niedokładnie, wykona proste poruszanie się na łyżwach {chodzenie}, przy próbie jazdy, zdarzają się częste upadki oraz skręty stawu skokowego na zewnątrz i wewnątrz

## MINI PIŁKA SIATKOWA

### OCENA BARDZO DOBRA



Uczeń umie poruszać się prawidłowo po boisku w postawie siatkarskiej, potrafi odbijać piłkę z partnerem zgodnie z zasadami. Umie wykonać zagrywkę dolną na 4 próby 3 udane



Odbijając piłkę stara się trafić w określone miejsce. Rzuca piłkę w określone miejsce ze zmianą miejsca, poznane przepisy gry umie stosować w meczu

### OCENA DOBRA



Umie przyjąć postawę siatkarską nie zawsze porusza się prawidłowo. Potrafi skoordynować prace RR i NN zgodnie z przyjętymi zasadami. Umie wykonać zagrywkę dolną na 4 próby 2-ie prawidłowo, odbija piłkę z partnerem 1x1. Piłkę rzuca w określone miejsce. Zna przepisy gry.

### OCENA DOSTATECZNA



Nie zawsze przyjmuje prawidłowo postawę siatkarską, potrafi przyjąć prawidłową postawę przy odbiciu piłki. Potrafi przyjąć prawidłową postawę przy odbiciu dolnym, nie zawsze umie przyjąć zagrywkę dolną



Stara się przebić piłkę przez siatkę, zna podstawowe zasady gry.

## OCENA MIERNA



Zapomina często o prawidłowej postawie przy odbiciu piłki, popełnia błędy przy zagrywce dolnej



Przebija piłkę przez siatkę z błędami, popełnia je także przy rzutach, zna podstawowe przepisy gry.

## TENIS STOŁOWY

### OCENA BARDZO DOBRA



Odbija piłeczkę do partnera forhendem i bekhendem, zwracając uwagę na prawidłową postawę. Potrafi dobiec w gonitwie na drugą część stołu i odebrać piłeczkę w znany mu sposób



Zagrywa forhendem i bekhendem zwracając uwagę na prawidłową postawę, zna przepisy gry {nowelizacja gry od 2001r.}

### OCENA DOBRA



Zna zagrania forhendem i bekhendem podczas przebijania piłeczki na stronę przeciwnika.



Umie wykonać proste zabawy z partnerem, zagrywa forhendem i bekhendem po przekątnej, zna przepisy gry.

### OCENA DOSTATECZNA



Umie odbijać piłeczkę na drugą stronę stołu, umie wykonać podstawowe gry i zabawy w tenisie. Umie zagrać forhendem i bekhendem do partnera {wysoką piłeczką, wysoko nad siatką}, zna podstawowe przepisy gry {nowelizacja od 2001r.}.

## OCENA MIERNA



Uczeń stara się odebrać piłeczkę od partnera, zna zabawy z piłeczką, te najprostrze. Próbuje zagrywki z bekhendem z różnym skutkiem. Zna podstawowe przepisy gry w tenisie.

## **Wymagania edukacyjne na ocenę celującą w klasach IV-VI**

Na ocenę celującą zasługuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,  
a ponadto czynnie reprezentuje szkołę w turniejach i zawodach, osiągając wysokie miejsca na szczeblu gminnym, powiatowym, wojewódzkim i na szczeblu centralnym.