

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas 4-8

Klasa IV

Ocena	Wymagania edukacyjne
Ocena niedostateczna (1)	Sprawność: Nie pamięta prostych ćwiczeń ani gier ruchowych (brak zapamiętywania). Aktywność: Nie podejmuje prób uczestnictwa w zajęciach. Bezpieczeństwo: Nie stosuje zasad bezpieczeństwa i higieny. Postawa: Nie współpracuje z grupą, ignoruje polecenia.
Ocena dopuszczająca (2)	Sprawność: Pamięta pojedyncze ćwiczenia, ale wykonuje je błędnie. Aktywność: Ćwiczy tylko z pomocą nauczyciela. Bezpieczeństwo: Zna zasady bezpieczeństwa, ale nie potrafi ich zastosować. Postawa: Współpracuje w ograniczonym stopniu, niechętnie uczestniczy w zajęciach.
Ocena dostateczna (3)	Sprawność: Rozumie i potrafi nazwać podstawowe ćwiczenia. Aktywność: Bierze udział w prostych grach i ćwiczeniach. Bezpieczeństwo: Rozumie potrzebę rozgrzewki i dbałości o zdrowie. Postawa: Stara się przestrzegać zasad fair play i współpracuje w grupie.
Ocena dobra (4)	Sprawność: Samodzielnie wykonuje proste ćwiczenia i elementy gier (zastosowanie). Aktywność: Aktywnie uczestniczy w zajęciach ruchowych. Bezpieczeństwo: Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny (np. odpowiedni strój). Postawa: Współpracuje z grupą i szanuje innych uczestników.
Ocena bardzo dobra (5)	Sprawność: Analizuje swoje postępy i dostrzega błędy (analiza). Aktywność: Systematycznie uczestniczy w grach i ćwiczeniach. Bezpieczeństwo: Rozumie znaczenie odpoczynku i regeneracji. Postawa: Wspiera kolegów i bierze odpowiedzialność za swoje zadania.
Ocena celująca (6)	Sprawność: Tworzy i prowadzi proste zestawy ćwiczeń (synteza). Aktywność: Z własnej inicjatywy podejmuje dodatkowe zadania ruchowe. Bezpieczeństwo: Ocenia swoją sprawność i proponuje sposoby jej poprawy (ewaluacja). Postawa: Motywuje innych i promuje zdrowy styl życia.

Klasa V

Ocena	Wymagania edukacyjne
Ocena niedostateczna (1)	Sprawność: Nie zna zasad gier zespołowych, nie wykonuje ćwiczeń. Aktywność: Nie uczestniczy w zajęciach. Bezpieczeństwo: Nie stosuje zasad higieny i bezpieczeństwa. Postawa: Nie współpracuje w grupie.
Ocena dopuszczająca (2)	Sprawność: Pamięta pojedyncze elementy gier, ale nie potrafi ich zastosować. Aktywność: Ćwiczy tylko pod kierunkiem nauczyciela. Bezpieczeństwo: Zna podstawowe przepisy, lecz ich nie przestrzega. Postawa: Ograniczona współpraca z rówieśnikami.
Ocena dostateczna (3)	Sprawność: Rozumie proste przepisy gier zespołowych. Aktywność: Bierze udział w prostych grach i ćwiczeniach. Bezpieczeństwo: Stara się przestrzegać zasad bezpieczeństwa. Postawa: Współpracuje w grupie w ograniczonym zakresie.
Ocena dobra (4)	Sprawność: Stosuje elementy techniczne w grach zespołowych (zastosowanie). Aktywność: Aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach i grach. Bezpieczeństwo: Przestrzega zasad higieny i bezpieczeństwa. Postawa: Respektuje reguły fair play i współpracuje w grupie.
Ocena bardzo dobra (5)	Sprawność: Analizuje swoje wyniki w ćwiczeniach i grach (analiza). Aktywność: Systematycznie angażuje się w różne formy aktywności. Bezpieczeństwo: Rozumie znaczenie regularnej aktywności dla zdrowia. Postawa: Wspiera innych uczestników zajęć.
Ocena celująca (6)	Sprawność: Proponuje rozwiązania taktyczne w grach zespołowych (synteza). Aktywność: Samodzielnie prowadzi proste ćwiczenia w grupie. Bezpieczeństwo: Ocenia własną sprawność i planuje jej poprawę (ewaluacja). Postawa: Motywuje innych i promuje zdrowy styl życia.

Klasa VI

Ocena	Wymagania edukacyjne
Ocena niedostateczna (1)	Sprawność: Nie zna zasad gier zespołowych, nie wykonuje ćwiczeń. Aktywność: Nie uczestniczy w zajęciach. Bezpieczeństwo: Nie stosuje zasad higieny i bezpieczeństwa. Postawa: Nie współpracuje w grupie.
Ocena dopuszczająca (2)	Sprawność: Pamięta pojedyncze elementy gier, ale nie potrafi ich zastosować. Aktywność: Ćwiczy tylko pod kierunkiem nauczyciela. Bezpieczeństwo: Zna podstawowe przepisy, lecz ich nie przestrzega. Postawa: Ograniczona współpraca z rówieśnikami.
Ocena dostateczna (3)	Sprawność: Rozumie proste przepisy gier zespołowych. Aktywność: Bierze udział w prostych grach i ćwiczeniach. Bezpieczeństwo: Stara się przestrzegać zasad bezpieczeństwa. Postawa: Współpracuje w grupie w ograniczonym zakresie.
Ocena dobra (4)	Sprawność: Stosuje elementy techniczne w grach zespołowych (zastosowanie). Aktywność: Aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach i grach. Bezpieczeństwo: Przestrzega zasad higieny i bezpieczeństwa. Postawa: Respektuje reguły fair play i współpracuje w grupie.
Ocena bardzo dobra (5)	Sprawność: Analizuje swoje wyniki w ćwiczeniach i grach (analiza). Aktywność: Systematycznie angażuje się w różne formy aktywności. Bezpieczeństwo: Rozumie znaczenie regularnej aktywności dla zdrowia. Postawa: Wspiera innych uczestników zajęć.
Ocena celująca (6)	Sprawność: Proponuje rozwiązania taktyczne w grach zespołowych (synteza). Aktywność: Samodzielnie prowadzi proste ćwiczenia w grupie. Bezpieczeństwo: Ocenia własną sprawność i planuje jej poprawę (ewaluacja). Postawa: Motywuje innych i promuje zdrowy styl życia.

Klasa VII

Ocena	Wymagania edukacyjne
Ocena niedostateczna (1)	Sprawność: Nie zna zmian zachodzących w organizmie podczas wysiłku. Aktywność: Nie uczestniczy w ćwiczeniach. Bezpieczeństwo: Nie stosuje zasad bezpieczeństwa. Postawa: Nie współpracuje z grupą.
Ocena dopuszczająca (2)	Sprawność: Zna pojedyncze pojęcia, ale nie potrafi ich wyjaśnić (zapamiętywanie). Aktywność: Ćwiczy tylko pod kontrolą nauczyciela. Bezpieczeństwo: Rzadko stosuje zasady bezpieczeństwa. Postawa: Ograniczona współpraca, niechętnie uczestniczy w zajęciach.
Ocena dostateczna (3)	Sprawność: Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. Aktywność: Uczestniczy w grach i ćwiczeniach. Bezpieczeństwo: Zna podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa. Postawa: Współpracuje w grupie w ograniczonym zakresie.
Ocena dobra (4)	Sprawność: Samodzielnie stosuje elementy techniczne w grach (zastosowanie). Aktywność: Systematycznie uczestniczy w zajęciach. Bezpieczeństwo: Dbą o higienę po wysiłku i przestrzega zasad. Postawa: Respektuje zasady fair play i współpracuje z grupą.
Ocena bardzo dobra (5)	Sprawność: Analizuje swoje postępy i dostrzega błędy (analiza). Aktywność: Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Bezpieczeństwo: Rozumie znaczenie regeneracji po wysiłku. Postawa: Wspiera innych i jest odpowiedzialny w grupie.
Ocena celująca (6)	Sprawność: Tworzy układy gimnastyczne lub taneczne (synteza). Aktywność: Pełni rolę lidera w grupie. Bezpieczeństwo: Ocenia skuteczność ćwiczeń i koryguje błędy (ewaluacja). Postawa: Promuje zdrowy styl życia wśród rówieśników.

Klasa VIII

Ocena	Wymagania edukacyjne
Ocena niedostateczna (1)	Sprawność: Nie zna czynników wpływających na zdrowie. Aktywność: Nie uczestniczy w zajęciach. Bezpieczeństwo: Nie stosuje zasad bezpieczeństwa. Postawa: Nie współpracuje z grupą.
Ocena dopuszczająca (2)	Sprawność: Zna wybrane pojęcia, ale nie potrafi ich zastosować (zapamiętywanie). Aktywność: Ćwiczy tylko z pomocą nauczyciela. Bezpieczeństwo: Rzadko przestrzega zasad higieny i bezpieczeństwa. Postawa: Współpracuje w bardzo ograniczonym stopniu.
Ocena dostateczna (3)	Sprawność: Rozumie zasady zdrowego stylu życia. Aktywność: Uczestniczy w prostych ćwiczeniach i grach. Bezpieczeństwo: Przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa. Postawa: Współpracuje w grupie w ograniczonym zakresie.
Ocena dobra (4)	Sprawność: Samodzielnie prowadzi rozgrzewkę (zastosowanie). Aktywność: Systematycznie uczestniczy w zajęciach ruchowych. Bezpieczeństwo: Przestrzega zasad higieny i bezpieczeństwa. Postawa: Dbą o fair play i szanuje innych uczestników.
Ocena bardzo dobra (5)	Sprawność: Analizuje swoją sprawność i wyniki (analiza). Aktywność: Proponuje modyfikacje ćwiczeń dla poprawy kondycji. Bezpieczeństwo: Rozumie znaczenie regeneracji i odpoczynku. Postawa: Wspiera innych i odpowiedzialnie współpracuje w grupie.
Ocena celująca (6)	Sprawność: Tworzy i prowadzi zestawy ćwiczeń dla grupy (synteza). Aktywność: Z własnej inicjatywy promuje aktywność fizyczną. Bezpieczeństwo: Ocenia skuteczność ćwiczeń i modyfikuje je (ewaluacja). Postawa: Pełni rolę lidera i wzoru dla innych, promuje zdrowy styl życia.