SZKOŁA PODSTAWOWA W KOZŁOWIE SZLACHECKIM
WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
KLASA IV

przedmiot: wychowanie fizyczne
nauczyciel: Elżbieta Dymowska
klasa: IV

WYMAGANIA NA OCENĘ ŚRÓDROCZNĄ I ROCZNĄ				
DOPUSZCZAJĄCĄ	DOSTATECZNĄ	DOBRĄ	BARDZO DOBRĄ	CELUJĄCĄ
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.				
W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna jedną zdolność motoryczną człowieka; - zna jedną cechę prawidłowej postawy ciała. W zakresie umiejętności. Uczeń: - dokonuje część pomiarów wysokości i masy ciała; - z pomocą nauczyciela mierzy tętno przed wysiłkiem; - demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące dowolną zdolność motoryczną; - nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;	W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna tylko niektóre zdolności motoryczne człowieka; - zna pojęcie tętna spoczynkowego; - zna tylko niektóre cechy prawidłowej postawy ciała. W zakresie umiejętności. Uczeń: - z pomocą nauczyciela dokonuje część pomiarów wysokości i masy ciała; - z pomocą nauczyciela mierzy tętno przed i po wysiłku; - z pomocą nauczyciela demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - z pomocą nauczyciela dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;	W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna większość wybranych zdolności motoryczne człowieka; - zna pojęcie tętna spoczynkowego; - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. W zakresie umiejętności. Uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - z pomocą nauczyciela demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - z pomocą nauczyciela dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego; - z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.	W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna wybrane zdolności motoryczne człowieka; - rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. W zakresie umiejętności. Uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego; - wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.	W zakresie wiedzy. Uczeń: - rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; - rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. W zakresie umiejętności. Uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - mierzy tętno przed i po wysiłku oraz interpretuje wyniki; - wykonuje i interpretuje wykonaną próbę siły mięśni brzucha, gibkości kręgosłupa, skoczności, szybkości; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - zna i wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. - dokonuje oceny własnego rozwoju

				fizycznego;
II. Aktywność fizyczna.				
W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela częściowo opisuje zasady dowolnej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - z pomocą nauczyciela wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. W zakresie umiejętności. Uczeń: - w pasywny sposób uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.	W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela częściowo opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - z pomocą nauczyciela częściowo opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. W zakresie umiejętności. Uczeń: - wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca; - uczestniczy w minigrach; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - podchodzi do wykonania przewrotu w przód; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - wykonuje marszobiegi w terenie; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu;	W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - z pomocą nauczyciela rozróżnia pojęcia technika i taktyka; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. W zakresie umiejętności. Uczeń: - wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w minigrach; - z pomocą nauczyciela organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - podchodzi do wykonania przewrotu w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;	W zakresie wiedzy. Uczeń: - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - rozróżnia pojęcia technika i taktyka; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. W zakresie umiejętności. Uczeń: - w bardzo dobrym stopniu wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w minigrach; - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - wykonuje marszobiegi w terenie; - wykonuje rzut z miejsca i z	W zakresie wiedzy. Uczeń: - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - rozróżnia pojęcia technika i taktyka; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie. W zakresie umiejętności. Uczeń: - wzorowo wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w minigrach; - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;

		- wykonuje marszobiegi w terenie; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; - bierze udział w konkursach, zawodach sportowych.	krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; - bierze udział w konkursach, zawodach sportowych.	- wykonuje marszobiegi w terenie; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; - osiąga sukcesy w konkursach, zawodach sportowych lub posiada inne porównywalne osiągnięcia.
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.				
W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna w bardzo niewielkim stopniu regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - zna jedną zasadę bezpiecznego poruszania się po boisku; - z pomocą nauczyciela wymienia osobę, do której należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. W zakresie umiejętności. Uczeń: - rzadko respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - rzadko wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - rzadko posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna w niewielkim stopniu regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - z pomocą nauczyciela opisuje część zasad bezpiecznego poruszania się po boisku; - z pomocą nauczyciela wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. W zakresie umiejętności. Uczeń: - często respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - często wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - często posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna znaczną część regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. W zakresie umiejętności. Uczeń: - prawie zawsze respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - prawie zawsze wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - prawie zawsze posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. W zakresie umiejętności. Uczeń: - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	W zakresie wiedzy. Uczeń: - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. W zakresie umiejętności. Uczeń: - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; - wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
IV. Edukacja zdrowotna.				
W zakresie wiedzy. Uczeń: - w bardzo niewielkim stopniu opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - w bardzo niewielkim stopniu opisuje część piramidy żywienia i	W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela opisuje w małym stopniu jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - z pomocą nauczyciela opisuje część piramidy żywienia i aktywności	W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - z pomocą nauczyciela opisuje piramidę żywienia i aktywności	W zakresie wiedzy. Uczeń: - opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; - opisuje zasady zdrowego	W zakresie wiedzy. Uczeń: - opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; - opisuje i stosuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; - opisuje i stosuje zasady zdrowego

aktywności fizycznej; - w bardzo niewielkim stopniu opisuje część zasad zdrowego odżywiania; - w bardzo niewielkim stopniu opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. W zakresie umiejętności. Uczeń: - rzadko przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - rzadko przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	fizycznej; - z pomocą nauczyciela opisuje część zasad zdrowego odżywiania; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. W zakresie umiejętności. Uczeń: - przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - czasem przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	fizycznej; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady zdrowego odżywiania; - z pomocą nauczyciela opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. W zakresie umiejętności. Uczeń: - często przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	odżywiania; - opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. W zakresie umiejętności. Uczeń: - prawie zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	odżywiania; - opisuje i stosuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. W zakresie umiejętności. Uczeń: - zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.
V. Kompetencje społeczne.				
Uczeń: - rzadko uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości; - z pomocą nauczyciela w małym stopniu wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - rzadko współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze	Uczeń: - często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - z pomocą nauczyciela wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - często współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i	Uczeń: - bardzo często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;	Uczeń: - prawie zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości	Uczeń: - zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma

szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	empatię; - rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	psychofizycznych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Klasa IV

Ocena śródroczna

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Leżenie przewrotnie i przerzutne, skok zaw. przez ławeczkę , mostek.
Lekkoatletyka: Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m,
Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym(3m).
Mini koszykówka: Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.
Mini piłka ręczna: Podania piłki w dwójkach w miejscu.
Dwa ognie: Chwyt piłki po odbiciu od ściany.

CHŁOPCY

Gimnastyka: Skok zaw. przez ławeczkę, Leżenie przewrotnie i przerzutne,
Lekkoatletyka: Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m,
Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym(3m)
Mini koszykówka: Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.
Mini piłka ręczna: Podania piłki w dwójkach w miejscu(10rz).

Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki slalomem.
Dwa ognie: Chwyt piłki po odbiciu od ściany .

Ocena roczna

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego. Siady z leżenia 30s.
Lekkoatletyka: Skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską 2kg. Bieg wahadłowy 4x10m .
Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym z wł. podrzutu .
Mini koszykówka: Rzut do kosza z dowolnego miejsca .
Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z biegu.
Unihokej: Prowadzenie piłeczki i strzał do bramki

CHŁOPCY

Gimnastyka: Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, Siady z leżenia 30s..
Lekkoatletyka: Skok w dal z miejsca , rzut piłką lekarską 2kg, bieg wahadłowy 4x10m
Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym z wł. podrzutu .
Mini koszykówka: Rzut do kosza z dowolnego miejsca(10rz).
Mini piłka ręczna: Rzut piłką do bramki z biegu.
Mini piłka nożna: Strzał piłką do bramki z miejsca.
Unihokej: Prowadzenie piłeczki i strzał do bramki .

Bieg na 60 m - dziewczęta

Klasa	Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)
IV V VI	10,2 10,0 9,6	10,7 10,5 10,1	11,2 11,0 10,6	11,7 11,5 11,1
VI VIII	9,4 9,3	9,9 9,8	10,4 10,3	10,9 10,8

Bieg na 60 m - **chłopcy**

Klasa	Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)
IV V VI	9,9 9,6 9,2	10,3 10,1 9,7	10,7 10,6 10,2	11,1 11,0 10,7
VII VIII	8,6 8,4	9,2 8,9	9,6 9,4	10,3 9,9

Rzut piłką ciężką (3 kg) - **dziewczęta**

Klasa	Ocena celująca minimum (m)	Ocena bardzo dobra minimum (m)	Ocena dobra minimum (m)	Ocena dostateczna minimum (m)
IV **V** **VI**	4,10 4,70 5,40	3,60 4,20 4,90	3,20 3,70 4,40	2,80 3,20 3,90
VII **VIII**	6,00 6,70	5,50 6,20	5,00 5,70	4,50 5,20

Rzut piłką ciężką (3 kg) - **chłopcy**

Klasa	Ocena celująca minimum (m)	Ocena bardzo dobra minimum (m)	Ocena dobra minimum (m)	Ocena dostateczna minimum (m)
IV **V** **VI**	4,90 5,30 6,30	4,30 4,80 5,80	3,90 4,30 5,10	3,50 3,80 4,60
VII **VIII**	7,30 8,80	6,70 8,20	6,10 7,60	5,50 7,00

Bieg na 600 m - **dziewczęta**

Klasa	Ocena celująca minimum (min)	Ocena bardzo dobra minimum (min)	Ocena dobra minimum (min)	Ocena dostateczna minimum (min)
IV **V** **VI**	2,12 2,10 2,05	2,43 2,41 2,36	3,04 3,02 2,57	3,23 3,21 3,16
VII **VIII**	2,04 2,03	2,35 2,34	2,56 2,55	3,15 3,14

Bieg na 1000 m **- chłopcy**

Klasa	Ocena celująca minimum (min)	Ocena bardzo dobra minimum (min)	Ocena dobra minimum (min)	Ocena dostateczna minimum (min)
IV	3,45	4,17	4,42	5,01
V	3,37	4,09	4,34	4,52
VI	3,28	4,00	4,25	4,43
VII	3,20	3,50	4,15	4,35
VIII	3,10	3,45	4,05	4,25

1. Przy ustalaniu oceny przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także aktywny udział ucznia w zajęciach wraz z aktywnością ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.

Nauczyciel: Elżbieta Dymowska