

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA IV**  
**Rok szkolny 2026/2027 – Reforma26**

**1. Ogólne zasady oceniania**

Ocenianie z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim:

aktywność i zaangażowanie ucznia podczas lekcji;

systematyczny udział w zajęciach;

postępy w opanowywaniu umiejętności ruchowych;

wysiłek podejmowany przez ucznia, z uwzględnieniem jego indywidualnych możliwości;

przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;

znajomość podstawowych zasad i przepisów gier oraz zabaw;

współpracę w grupie i przestrzeganie zasad fair play;

dbałość o higienę osobistą i właściwy strój sportowy;

umiejętność wykorzystania wiedzy dotyczącej aktywności fizycznej i zdrowia.

Ocena nie jest uzależniona wyłącznie od poziomu sprawności fizycznej ucznia. Przy ustalaniu oceny należy uwzględniać jego możliwości, zaangażowanie oraz indywidualne postępy.

---

**2. Wymagania na poszczególne oceny**

**OCENA CELUJĄCA – 6**

Uczeń:

wzorowo i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;

jest bardzo aktywny, zaangażowany i samodzielny podczas wykonywania zadań;

osiąga wyniki i poziom umiejętności wyraźnie przewyższające wymagania podstawowe dla klasy IV;

bardzo dobrze wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, zwinnościowe, koordynacyjne i równoważne;

prawidłowo wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;

samodzielnie dobiera ćwiczenia rozwijające wybrane zdolności motoryczne;

prawidłowo wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha oraz poprawiające ruchomość kręgosłupa;

świadomie dba o prawidłową postawę ciała;

bardzo dobrze opanował podstawowe elementy techniczne koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i siatkówki;

sprawnie wykorzystuje poznane elementy techniczne podczas gier i zabaw;

poprawnie wykonuje podstawowe elementy lekkoatletyczne: bieg, chód, rzut, pchnięcie, skok, marszobieg i sztafetę;

samodzielnie tworzy i wykonuje układ taneczny przy muzyce;

prawidłowo wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające;

zna podstawowe zdolności motoryczne i potrafi je scharakteryzować;

potrafi zmierzyć tętno przed wysiłkiem i po nim oraz wyciągnąć właściwe wnioski;

bardzo dobrze zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;

odpowiedzialnie korzysta ze sprzętu sportowego i przyborów;

zna zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych;

zawsze przestrzega zasad fair play;

aktywnie współpracuje z zespołem i pomaga słabszym kolegom i koleżankom;

potrafi pełnić funkcję zawodnika, sędziego, organizatora lub kibica;

wykazuje inicjatywę i kreatywność podczas zajęć;

zachęca innych do aktywności fizycznej;

prezentuje bardzo wysoką kulturę osobistą i sportową.

---

**OCENA BARDZO DOBRA – 5**

Uczeń:

systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach;

jest zaangażowany i wykonuje polecenia nauczyciela;

prawidłowo wykonuje większość poznanych ćwiczeń;

wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;

wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;

potrafi dobrać ćwiczenie rozwijające wybraną zdolność motoryczną;

wykonuje ćwiczenia wspomagające prawidłową postawę ciała;

wykonuje ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową;

zna i poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i siatkówki;  
aktywnie uczestniczy w grach zespołowych, minigrach i zabawach ruchowych;  
poprawnie wykonuje podstawowe ćwiczenia lekkoatletyczne;  
wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;  
uczestniczy w zabawach i grach sztafetowych, szybkościowych, rzutnych, skocznościowych i wytrzymałościowych;  
wykonuje prosty układ taneczny przy muzyce;  
wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające;  
rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne;  
zna cechy prawidłowej postawy ciała;  
z pomocą nauczyciela mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku;  
zna i stosuje zasady bezpieczeństwa;  
właściwie dobiera strój i obuwie sportowe;  
bezpiecznie posługuje się sprzętem i przyborami;  
przestrzega zasad fair play;  
potrafi współpracować w grupie;  
okazuje szacunek przeciwnikom, nauczycielowi, sędziom i współuczestnikom;  
potrafi właściwie reagować na wygraną i przegraną.

---

#### OCENA DOBRA – 4

Uczeń:

zazwyczaj systematycznie uczestniczy w zajęciach;  
jest aktywny i na ogół angażuje się w wykonywanie ćwiczeń;  
poprawnie wykonuje większość podstawowych ćwiczeń przewidzianych dla klasy IV;  
wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;  
wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha;  
wykonuje ćwiczenia poprawiające ruchomość kręgosłupa;  
wykonuje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne;  
podejmuje działania służące utrzymaniu prawidłowej postawy ciała;  
wykonuje podstawowe ćwiczenia równoważne i koordynacyjne;  
zna i wykonuje podstawowe elementy techniczne gier zespołowych;  
potrafi kozłować, podawać i rzucać piłkę w koszykówce;  
potrafi prowadzić piłkę, podawać i oddawać strzał w piłce nożnej;  
potrafi kozłować, podawać i rzucać w piłce ręcznej;  
potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską i wykonać podstawowe odbicie piłki;  
poprawnie wykonuje podstawowe zadania lekkoatletyczne;  
uczestniczy w zabawach i grach ruchowych;  
wykonuje prosty układ ruchowy przy muzyce;  
wykonuje podstawowe ćwiczenia rozciągające i oddechowe;  
zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;  
zazwyczaj stosuje zasady bezpiecznego zachowania;  
właściwie korzysta ze sprzętu sportowego;  
zna zasady fair play i zazwyczaj ich przestrzega;  
współpracuje z innymi uczniami;  
odnosi się z szacunkiem do innych uczestników zajęć;  
z pomocą nauczyciela potrafi ocenić swoje postępy i poziom aktywności fizycznej.

---

#### OCENA DOSTATECZNA – 3

Uczeń:

uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność i zaangażowanie są nierówne;  
wykonuje podstawowe ćwiczenia, jednak często potrzebuje dodatkowych wskazówek nauczyciela;  
podejmuje próby wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych;  
wykonuje proste ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha;  
wykonuje podstawowe ćwiczenia poprawiające postawę ciała;  
podejmuje próby wykonywania ćwiczeń równoważnych i koordynacyjnych;  
zna podstawowe elementy techniczne poznanych gier zespołowych;

z pomocą nauczyciela wykonuje podstawowe podania, kozłowanie, prowadzenie piłki i rzuty;  
uczestniczy w grach i zabawach ruchowych;  
wykonuje podstawowe zadania związane z bieganiem, skakaniem i rzucaniem;  
podejmuje próby wykonania układu tanecznego;  
wykonuje proste ćwiczenia oddechowe i rozciągające;  
z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne;  
zna niektóre zasady prawidłowej postawy ciała;  
z pomocą nauczyciela potrafi zmierzyć tętno;  
zna podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć;  
na ogół stosuje się do zasad bezpieczeństwa;  
potrafi korzystać ze sprzętu sportowego po przypomnieniu zasad;  
zna zasadę fair play;  
zazwyczaj potrafi współpracować w grupie;  
wymaga przypominania zasad kulturalnego zachowania podczas rywalizacji.

---

#### OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

Uczeń:

uczestniczy w zajęciach, ale często wykazuje niewielką aktywność;  
wykonuje ćwiczenia głównie z pomocą i zachętą nauczyciela;  
podejmuje próby wykonywania podstawowych ćwiczeń ruchowych;  
w ograniczonym zakresie wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe;  
podejmuje próby wykonywania ćwiczeń równoważnych i koordynacyjnych;  
z pomocą nauczyciela wykonuje podstawowe elementy gier zespołowych;  
podejmuje próby wykonywania biegów, rzutów i skoków;  
uczestniczy w prostych zabawach ruchowych;  
podejmuje próby wykonania prostych ćwiczeń tanecznych;  
z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia rozciągające i oddechowe;  
ma trudności z rozpoznawaniem zdolności motorycznych;  
ma trudności z oceną własnej aktywności fizycznej;  
zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze ich przestrzega;  
wymaga przypominania zasad prawidłowego korzystania ze sprzętu;  
nie zawsze pamięta o właściwym stroju sportowym;  
wymaga stałego przypominania zasad fair play;  
ma trudności ze współpracą w grupie;  
wymaga pomocy w radzeniu sobie z emocjami podczas rywalizacji;  
mimo trudności podejmuje próby wykonywania zadań i poprawy swoich umiejętności.

---

#### OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

Uczeń:

nie podejmuje lub bardzo rzadko podejmuje aktywność podczas zajęć;  
odmawia wykonywania podstawowych zadań ruchowych bez uzasadnionej przyczyny;  
nie wykazuje chęci poprawy swoich umiejętności;  
mimo wielokrotnych wskazówek nie podejmuje prób wykonywania podstawowych ćwiczeń;  
nie opanował podstawowych umiejętności przewidzianych dla klasy IV w stopniu umożliwiającym dalszą realizację programu;  
nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa lub świadomie ich nie przestrzega;  
stwarza zagrożenie dla siebie lub innych poprzez lekceważenie zasad bezpieczeństwa;  
niewłaściwie korzysta ze sprzętu sportowego mimo wielokrotnych przypomnień;  
nie respektuje zasad fair play;  
nie potrafi współpracować z grupą i nie reaguje na działania wychowawcze nauczyciela;  
nie wykazuje postępów pomimo udzielanej pomocy i możliwości poprawy.  
Uwaga: ocena niedostateczna nie może być wystawiana wyłącznie za niski poziom sprawności fizycznej, słabsze wyniki sportowe lub brak predyspozycji ruchowych. Podstawą oceny powinien być całokształt pracy ucznia, w szczególności jego zaangażowanie, postępy, wiedza, umiejętności, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz postawa podczas zajęć.

---

#### 3. Szczegółowe obszary podlegające ocenianiu

#### A. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń powinien:

wykonywać co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;  
wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha;  
wykonywać ćwiczenia poprawiające ruchomość kręgosłupa;  
dobierać i wykonywać ćwiczenie kształtujące wybraną zdolność motoryczną;  
wykonywać ćwiczenia wspomagające prawidłową postawę ciała;  
wykonywać ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.

#### B. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń powinien znać i stosować podstawowe elementy:

koszykówki: postawa koszykarska, kozłowanie, podania, rzuty;

piłki nożnej: prowadzenie piłki, podania, strzały;

piłki ręcznej: kozłowanie, podania, rzuty;

siatkówki: postawa siatkarska, odbicia, rzucanka siatkarska.

Powinien również uczestniczyć w innych grach zespołowych, minigrach oraz zabawach ruchowych.

#### C. Lekkoatletyka

Uczeń powinien:

prawidłowo wykonywać bieg i chód;

uczestniczyć w zabawach i grach sztafetowych;

wykonywać rzut i pchnięcie lekkim przyborem;

wykonywać bieg krótki ze startu wysokiego;

wykonywać skok w dal z miejsca;

uczestniczyć w marszobiegach oraz zabawach wytrzymałościowych.

#### D. Taniec

Uczeń powinien wykonać prosty układ taneczny przy muzyce, wykorzystując własną ekspresję ruchową.

#### E. Relaksacja i odprężenie

Uczeń powinien wykonywać podstawowe ćwiczenia:

oddechowe;

rozciągające;

relaksacyjne.

#### F. Monitorowanie aktywności i sprawności

Uczeń powinien:

rozpoznawać i opisywać podstawowe zdolności motoryczne;

wymieniać cechy prawidłowej postawy ciała;

wskazywać elementy wymagające korekty;

mierzyć tętno przed wysiłkiem i po nim;

z pomocą nauczyciela interpretować wyniki.

#### G. Bezpieczeństwo

Uczeń powinien:

znać regulamin sali gimnastycznej i boiska;

znać zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;

wiedzieć, do kogo zwrócić się o pomoc w przypadku urazu;

przestrzegać zasad bezpieczeństwa;

wybierać bezpieczne miejsce do zabawy;

dobierać odpowiedni strój i obuwie;

właściwie korzystać z przyborów;

wykonywać podstawowe elementy samoasekuracji;

znać zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach i na terenach zielonych.

#### H. Kompetencje społeczne

Uczeń powinien:

znać znaczenie zasady fair play;

przestrzegać zasad podczas rywalizacji;

szanować przeciwnika, sędziego i innych uczestników;

współpracować w grupie;

komunikować się z innymi;

potrafić pełnić rolę zawodnika, sędziego, organizatora lub kibica;

znać zasady kulturalnego kibicowania;  
radzić sobie z emocjami związanymi z wygraną i przegraną;  
szanować wysiłek i możliwości innych osób;  
przeciwdziałać wykluczaniu uczniów o niższej sprawności;  
rozwiązywać nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy.