

KRYTERIA SUKCESU Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

KARTA SAMOOCENY UCZNIA – ROK SZKOLNY 2026/2027 – KLASA IV

Filozofia oceniania kształtującego i zasady korzystania z karty:

W roku szkolnym 2026/2027 ocenianie z wychowania fizycznego opiera się na Twoim systematycznym postępie, zaangażowaniu, wysiłku własnym oraz kształtowaniu prozdrowotnych nawyków. Niniejszy dokument stanowi Twoją osobistą listę kryteriów sukcesu (NaCoBeZU). Pomiary sprawności fizycznej w ramach programu „Sportowe Talenty” (plank, skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy 10x5m, 20m beep test) oraz Test Coopera mają charakter wyłącznie diagnostyczny i służą monitorowaniu Twojego własnego rozwoju – nie podlegają ocenianiu cyfrowemu.

W trakcie roku szkolnego zaznaczaj odpowiednie okienko przy każdym kryterium:

- **UMIEM** – opanowałeś/aś umiejętność w pełni i wykonujesz ją samodzielnie;
- **UMIEM TROCHĘ, ALE JESZCZE MUSZĘ POPRACOWAĆ** – potrafisz wykonać ćwiczenie z drobnymi błędami lub pomocą;
- **NIE UMIEM** – jest to dla Ciebie nowe wyzwanie, nad którym będziesz pracować na lekcjach.

Imię i nazwisko ucznia:

Klasa: 4 Nauczyciel:

.....

I. Ogólne Wymagania i Postawa na Zajęciach (NaCoBeZU)

Kryterium Postawy i Zaangażowania	UMIEM	UMIEM TROCHĘ, ALE MUSZĘ POPRACOWAĆ	NIE UMIEM
• Przygotowanie do zajęć: Zawsze posiadam czysty i odpowiedni strój sportowy dostosowany do miejsca ćwiczeń (sala/boisko/teren).	☐	☐	☐
• Wysiłek własny: Daję z siebie maksimum możliwości, ćwiczę z zaangażowaniem i podejmuję próby pokonywania własnych słabości.	☐	☐	☐
• Zasady Fair Play: Szanuję kolegów, przeciwników i nauczyciela, stosuję zasady czystej gry i kulturalnego kibicowania.	☐	☐	☐

• Współpraca i bezpieczeństwo: Pomagam w rozkładaniu sprzętu, dbam o asekurację i bezpieczne zachowanie swoje oraz innych.	☐	☐	☐
• Diagnoza sprawności: Rzetelnie uczestniczę w testach „Sportowe Talenty” oraz teście Coopera i analizuję swoje wyniki z nauczycielem.	☐	☐	☐

II. Szczegółowe Kryteria Sukcesu i Umiejętności Ruchowych

Kryterium Sukcesu / Zadanie Ruchowe (NaCoBeZU)	UMIEM	UMIEM TROCHĘ, ALE MUSZĘ POPRACOWAĆ	NIE UMIEM
Dział I: Bezpieczeństwo, Higiena i Edukacja Prozdrowotna			
• Znam regulamin sali gimnastycznej, boiska oraz zasady BHP i bezpiecznego poruszania się po boisku.	☐	☐	☐
• Znam zasady postępowania i udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku podczas zajęć oraz wiem, kogo powiadomić.	☐	☐	☐
• Znam i stosuję zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą oraz w górach w różnych porach roku.	☐	☐	☐
• Rozróżniam tętno spoczynkowe i powysiłkowe oraz opisuję znaczenie aktywności fizycznej i zasady zdrowego odżywiania.	☐	☐	☐

- Przestrzegam higieny osobistej po wysiłku i potrafię dobrać strój sportowy do warunków atmosferycznych.

☐
☐
☐

- Wykonuję ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała oraz proste ćwiczenia gibkościowe i oddechowo-relaksacyjne.

☐
☐
☐

Dział II: Lekkoatletyka i Biegowe Formy Terenowe

- Stosuję start wysoki oraz rozwijam szybkość w biegach krótkich na 30 m i 40 m.

☐
☐
☐

- Biorę udział w sztafecie rozstawnej 4x30 m / 4x40 m oraz sztafecie wahadłowej z prawidłowym przekazaniem pałeczki.

☐
☐
☐

- Pokonuję dystans 300 m / 400 m w biegu ciągłym oraz uczestniczę w marszobiegach terenowych i przełajowych.

☐
☐
☐

- Znam zasady i biorę udział w biegu na orientację oraz w terenowej zabawie ruchowej „Podchody”.

☐
☐
☐

- Wykonuję rzut piłeczką palantową z miejsca i z krótkiego rozbiegu na odległość.

☐
☐
☐

- Wykonuję rzut oraz pchnięcie piłką lekarską (1 kg) w przód.

☐
☐
☐

- Wykonuję skok w dal sposobem naturalnym z

☐
☐
☐

miejsca i z krótkiego
rozbiegu.

Dział III: Gimnastyka i Ćwiczenia Ogólnorozwojowe

• Wykonuję leżenie
przewrotne i przerzutne
oraz prawidłowo wykonuję
przewrót w przód z różnych
pozycji.

☐☐☐

• Uczę się i doskonale
wykonanie przewrotu w tył
z przysiadu podpartego.

☐☐☐

• Wykonuję skoki zawrotne
przez ławeczkę
gimnastyczną obunóż i
jednonóż.

☐☐☐

• Wykonuję układ prostych
ćwiczeń równoważnych na
ławeczce gimnastycznej.

☐☐☐

• Aktywnie uczestniczę w
grach i zabawach
ruchowych
ogólnorozwojowych
(bieżnych, skocznych,
rzutnych, z mocowaniem).

☐☐☐

Dział IV: Zespołowe Gry Sportowe i Gry Rekreacyjne

• Gry zespołowe i
rekreacyjne: Znam zasady i
uczestniczę w grach: Rugby
TAG, Ultimate Frisbee, „W
dwa ognie” i „Do 5 podań”.

☐☐☐

• Mini Piłka Nożna:
Prowadzę piłkę wewnętrzną
częścią stopy prawą i lewą
nogą, przyjmuję i uderzam
piłkę oraz strzelam na
bramkę.

☐☐☐

• Mini Koszykówka: Wykonuję podanie oburącz sprzed klatki piersiowej, koźluję prawą i lewą ręką w miejscu i ruchu oraz rzucam do kosza oburącz z miejsca.	☐	☐	☐
• Mini Piłka Siatkowa: Przyjmuję postawę siatkarską, wykonuję odbicia oburącz sposobem górnym (o ścianę, w parach) i uczestniczę w grze 1x1 / 2x2.	☐	☐	☐
• Mini Piłka Ręczna: Wykonuję podanie jednorącz i chwyt oburącz w miejscu, koźluję po prostej oraz wykonuję rzut na bramkę z miejsca.	☐	☐	☐
• Unihokej: Prawidłowo trzymam kij, prowadzę piłkę w marszu i biegu, zatrzymuję piłkę łopatką kija/stopą oraz wykonuję podanie i strzał z miejsca.	☐	☐	☐
• Tenis stołowy, Badminton i Kwadrant: Znam zasady i gram w „Kwadranta”, badmintona oraz tenisa stołowego (zagranie i przyjęcie piłeczki).	☐	☐	☐

Dział V: Taniec i Formy Ekspresji Ruchowej

• Znam i rytmicznie wykonuję podstawowy krok tańca „Belgijka” w zespole.	☐	☐	☐
• Wykonuję dowolny prosty układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową do muzyki.	☐	☐	☐

Podsumowanie semestralne / roczne ucznia:

Moje największe osiągnięcie w tym roku:

Element, nad którym chcę najbardziej popracować:

Podpis Ucznia: Podpis Rodzica/Opiekuna: