

**WYMAGANIA EDUKACYJNE  
DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W REGUCIE**

**KLASY IV**

**I. LEKKOATLETYKA**

**1. Bieg na dystansie 600m dz./600 m chł.**

**Celujący** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 2:40 i poniżej;

Chł. 2:30 i poniżej

**Bardzo dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 2:41 – 3:01

Chł. 2:31 – 2:51

**Dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany czas biegu.

**Dostateczny** – uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

---

**2. Bieg na dystansie 50m**

**Celujący** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 8,8 sek i poniżej;

Chł. 8,5 sek i poniżej

**Bardzo dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 8,9 – 10,0 sek

Chł. 8,6 – 9,7 sek

**Dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany czas biegu.

**Dostateczny** – uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

---

**3. Skok w dal z rozbiegu**

**Celujący** – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,20m i powyżej;

Chł. 3,50m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 2,85 – 3,19m

Chł. 3,05 – 3,49m

**Dobry** - uczeń przebiegnie cały dystans zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany czas biegu.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### 4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

**Celujący** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 22m i powyżej;

Chł. 36m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 18 – 21m

Chł. 31 – 35m

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### 5. Bieg wahadłowy 4x10m

**Celujący** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 11,1s i poniżej;

Chł. 10,7s i poniżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 11,2 – 12,4 s

Chł. 10,8 – 12,1 s

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### 6. Skok w dal z miejsca

**Celujący** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,59 m i powyżej;

Chł. 1,68 m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,40 – 1,58 m

Chł. 1,47 – 1,67 m

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## **7. Rzut piłką lekarską w przód z nad głowy**

**Celujący** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 4,20 m i powyżej;

Chł. 5,00 m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 3,80 – 4,19 m

Chł. 4,30 – 4,99 m

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

---

## **II. GIMNASTYKA**

### **1. Przewrót w przód dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy.**

**Celujący** – uczeń wykona przewrót w przód poprawnie technicznie;

**Bardzo Dobry** – uczeń wykona przewrót w przód z małym błędem technicznym

**Dobry** – uczeń wykona przewrót w przód kilkoma błędami technicznymi i pomocą nauczyciela;

**Dopuszczający** – uczeń wykona przetoczenie w przód zamiast przewrotu;

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

## **III. MINI SIATKÓWKA**

### **1. Wyrzut piłki oburącz nad głowę, chwyt (koszyczek) w postawie wysokiej**

**Celujący**- uczeń wykona wyrzuty z prawidłową pracą rąk i nóg;(co najmniej 5)

**Bardzo dobry** – uczeń wykona prawidłowe wyrzuty bez pracy nóg

**Dobry** – uczeń wykona wyrzuty oburącz górne dowolnym sposobem

**Dostateczny** – uczeń nie wykonuje prawidłowego chwytu piłki (koszyczek)

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### **IV. MINI KOSZYKÓWKA**

##### **1. Kozłowanie piłki po prostej.**

**Celujący** – uczeń wykona kozłowanie poprawnie technicznie;

**Bardzo Dobry** – uczeń wykona kozłowanie z małym błędem technicznym

**Dobry** – uczeń kozłuje piłkę zbyt nisko lub zbyt wysoko

**Dostateczny** – uczeń podczas kozłowania gubi piłkę

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### **V. MINI PIŁKA RECZNA**

##### **1. Podania i chwyt piłki.**

**Celujący** - uczeń wykona poprawne technicznie podania i chwyt;

**Bardzo dobry** – uczeń wykona podania chwyt z małym błędem technicznym

**Dobry** – uczeń wykona podania i chwyt po korekcie nauczyciela;

**Dostateczny** – uczeń nie potrafi wykonać prawidłowego podania i chwytu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### **VI. MINI PIŁKA NOŻNA**

##### **1. Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, przyjęcie podeszwą.**

**Celujący** - uczeń wykona zadanie poprawnie technicznie

**Bardzo dobry** – uczeń wykona zadanie z małym błędem technicznym

**Dobry** – uczeń ma problemy z prawidłowym przyjęciem i podaniem piłki

**Dostateczny** – uczeń podczas wykonywania zadania nie panuje nad piłką;

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### **VII. TEST**

1. Wykonanie plakatu pt. „W jaki sposób spędzamy czas wolny od nauki”

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**  
**DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W REGUCIE KLASA V**

**I. LEKKOATLETYKA**

**1. Bieg na dystansie 800m dz./1000m chł.**

**Celujący** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:30 i poniżej;

Chł. 4:00 i poniżej

**Bardzo dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:31 – 4:00

Chł. 4:01 – 4:22

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

---

**2. Bieg na dystansie 50m**

**Celujący** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 8,5 sek i poniżej;

Chł. 8,2 sek i poniżej

**Bardzo dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 8,6 – 9,7 sek

Chł. 8,3 – 9,4 sek

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

---

**3. Skok w dal z rozbiegu**

**Celujący** – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,40 m i powyżej;

Chł. 3,70 m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,00 – 3,39m

Chł. 3,34 – 3,69m

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### 4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

**Celujący** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 24m i powyżej;

Chł. 38m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 20 – 23m

Chł. 34 – 37m

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

---

#### 5. Bieg wahadłowy 4x10m

**Celujący** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 11,0 s i poniżej;

Chł. 10,3s i poniżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 11,1 – 12,3 s

Chł. 10,4 – 11,8 s

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

---

#### 6. Skok w dal z miejsca

**Celujący** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,69 m i powyżej;

Chł. 1,74 m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,48 – 1,68 m

Chł. 1,55 – 1,73 m

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## **7. Rzut piłką lekarską w przód z nad głowy**

**Celujący** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 5,00 m i powyżej;

Chł. 5,70 m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 4,50 – 4,99 m

Chł. 5,00 – 5,69 m

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## **II. GIMNASTYKA**

### **1. Przewrót w tył z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg.**

**Celujący** - uczeń wykona przewrót w tył poprawnie technicznie

**Bardzo dobry** – uczeń wykona przewrót w tył z małym błędem technicznym

**Dobry** – uczeń wykona przewrót w tył z małymi błędami technicznymi i pomocą  
Nauczyciela

**Dostateczny** – uczeń wykona przetoczenie w tył zamiast przewrotu;

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

## **III. MINI SIATKÓWKA**

### **1. Odbicie piłki sposobem oburącz górnym**

**Celujący** – uczeń wykona odbicia z prawidłową pracą rąk i nóg (co najmniej 5)

**Bardzo dobry** – uczeń wykona prawidłowe odbicia bez pracy nóg

**Dobry** – uczeń wykona odbicie oburącz górne dowolnym sposobem;

**Dostateczny** – uczeń wyrzuca piłkę oburącz w górę bez odbijania

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### **IV. MINI KOSZYKÓWKA**

##### **1. Rzut piłki do kosza jednorącz z miejsca**

**Celujący** – uczeń wykona poprawny technicznie i celny rzut do kosza(6/10)

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut do kosza z małymi błędem technicznym (5/10)

**Dobry** – uczeń wykona rzut do kosza z małymi błędami technicznym (4/10)

**Dostateczny** – uczeń wykona rzut do kosza dowolną techniką (3/10)

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### **V. MINI PIŁKA RECZNA**

##### **1. Rzut piłki do bramki z biegu**

**Celujący**- uczeń wykona poprawnie technicznie rzut do bramki

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut do bramki z małym błędem technicznym

**Dobry** – uczeń wykona rzut do bramki po korekcie nauczyciela

**Dostateczny** – uczeń nie potrafi wykonać prawidłowego zamach i rzutu

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### **VI. MINI PIŁKA NOŻNA**

##### **1. Prowadzenie piłki slalomem**

**Celujący**- uczeń wykona zadanie poprawnie technicznie;

**Bardzo dobry** – uczeń wykona zadanie z małym błędem technicznym

**Dobry** – uczeń ma problemy z prawidłowym prowadzeniem piłki

**Dostateczny** – uczeń podczas wykonywania zadania nie panuje nad piłką;

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### **VII. TEST**

##### **1. Pisemny test wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej**



**WYMAGANIA EDUKACYJNE  
DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W REGUCIE  
KLASA VI**

**I. LEKKOATLETYKA**

**1. Bieg na dystansie 800m dz./1000m chł.**

**Celujący** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:20 i poniżej;

Chł. 3:50 i poniżej

**Bardzo dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:21 - 3:40

Chł. 3:51 – 4:12

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

---

**2. Bieg na dystansie 50m**

**Celujący** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 8,3 sek i poniżej;

Chł. 8,0 sek i poniżej

**Bardzo dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 8,4 – 9,5 sek

Chł. 8,1 – 9,2 sek

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

---

**3. Skok w dal z rozbiegu**

**Celujący** – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,60m i powyżej;

Chł. 3,90m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,20 – 3,59m

Chł. 3,89-3,54m

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

#### 4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

**Celujący** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 29m i powyżej;

Chł. 40m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 26 – 28m

Chł. 37 – 39m

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

---

#### 5. Bieg wahadłowy 4x10m

**Celujący** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 10,7s i poniżej;

Chł. 10,2s i poniżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 10,8 – 11,9 s

Chł. 10,3 – 11,7 s

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

---

#### 6. Skok w dal z miejsca

**Celujący** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,78 m i powyżej;

Chł. 1,83 m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,56 – 1,77 m

Chł. 1,64 – 1,82 m

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,  
bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## **7. Rzut piłką lekarską w przód z nad głowy**

**Celujący** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 5,70 m i powyżej;

Chł. 6,50 m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 5,20 - 5,69 m

Chł. 5,80 – 6,49 m

**Dobry** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.

**Dostateczny** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## **II. GIMNASTYKA**

### **1. Łączone przewroty w przód i w tył**

**Bardzo dobry** – uczeń wykona przewroty poprawnie technicznie;

**Dobry** – uczeń wykona przewroty z małymi błędami technicznymi;

**Dostateczny** – uczeń wykona przewroty z pomocą nauczyciela;

**Dopuszczający** – uczeń wykona przetoczenie zamiast przewrotu;

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## **III. MINI SIATKÓWKA**

### **2. Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym**

**Bardzo dobry** – uczeń wykona odbicia z prawidłową pracą rąk i nóg (5 odbić minimum);

**Dobry** – uczeń wykona odbicia z małymi błędami technicznymi;

**Dostateczny** – uczeń wykona odbicia dowolnym sposobem;

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## **IV. MINI KOSZYKÓWKA**

### **3. Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej.**

**Bardzo dobry** – uczeń wykona kozłowanie poprawnie technicznie;

**Dobry** – uczeń wykona kozłowanie z małymi błędami technicznymi;

**Dostateczny** – uczeń podczas kozłowania gubi piłkę;

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## **V. MINI PIŁKA RECZNA**

### **1. Rzut piłką do bramki z wyskoku.**

Bardzo dobry – uczeń wykona poprawny technicznie rzut do bramki;

Dobry – uczeń wykona rzut do bramki z małymi błędami technicznymi;

Dostateczny – uczeń wykona rzut do bramki po korekcie nauczyciela;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## **VI. MINI PIŁKA NOŻNA**

### **1. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.**

Bardzo dobry – uczeń wykona zadanie poprawnie technicznie;

Dobry – uczeń wykona zadanie z małymi błędami technicznymi;

Dostateczny – uczeń podczas wykonywania zadania nie panuje nad piłką;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

## **VII. TEST**

### **1. Test wiedzy z zakresu przepisów gier zespołowych.**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE  
DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W REGUCIE**

**KLASY VII**

**I. LEKKOATLETYKA**

**1. Bieg na 100 m ze startu niskiego**

**Celujący** – uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas

Dz. - 16s i poniżej;

Chł. - 15s i poniżej

**Bardzo dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas

Dz. 16,1s – 17,1s

Chł. 15,1s – 16,1s

**Dobry** – j.w. z prawidłowym startem i biegiem wg własnych możliwości bez względu na wynik

**Dostateczny** – za błędy w starcie niskim i bieg niezgodny z własnymi możliwościami

**Niedostateczny** – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**2. Bieg na 800 m dz /1000 m chł ze startu wysokiego**

**Celujący** – uczeń potrafi wykonać poprawnie start wysoki oraz przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:10 min i poniżej

Chł. 3:40 min i poniżej

**Bardzo dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:11 – 3:40 min

Chł. 3:31 – 3:50 min

**Dobry** – j.w. z prawidłowym biegiem na dystansie wg własnych możliwości bez względu na wynik

**Dostateczny** – za błędy w starcie wysokim i za bieg niezgodny z własnymi możliwościami ucznia

**Niedostateczny** – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**3. Skok w dal z rozbiegu**

**Celujący** – uczeń umie wykonać poprawny rozbieg, odbicie i lądowanie i uzyska odległość

Dz. 3,80 m i powyżej;

Chł. 4,20 m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,79 – 3,40 m

Chł. 4,19 - 3,80 m

**Dobry** — j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

**Dostateczny** - za skok niezgodny z własnymi możliwościami

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

#### 4. Skok wzwyż technika nożycową

**Celujący** – uczeń umie wykonać poprawny rozbieg, odbicie i lądowanie i uzyskać wysokość

Dz. 1,10 m i powyżej;

Chł. 1,20 m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona skok na wysokość:

Dz. 1,00 – 1,09 m

Chł. 1,10 - 1,19 m

**Dobry** — j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

**Dostateczny** - za skok niezgodny z własnymi możliwościami

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

#### 5. Pchnięcie kulą

**Celujący** – uczeń potrafi wykonać poprawny rzut na odległość

Dz. 6,00 m i powyżej;

Chł. 7,00 m i powyżej

**Bardzo dobry**– uczeń wykona rzut na odległość:

Dz. 5,00 – 5,99 m

Chł. 6,00 - 6,99 m

**Dobry** – j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

**Dostateczny** – za pchnięcie kulą niezgodne z własnymi możliwościami

**Niedostateczny** – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

## II. GIMNASTYKA

### 1. Stanie na rękach z odbicia jednonóż przy drabince

**Celujący** – uczeń potrafi bezbłędnie wykonać ćwiczenie

**Bardzo dobry** – za wykonanie ćwiczenia z jednym błędem

**Dobry** – za wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela

**Dostateczny** – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi możliwościami

**Niedostateczny** - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

### **III. PIŁKA SIATKOWA**

#### **1. Odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym naprzemiennie**

**Celujący** – uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z odpowiednią pracą rąk i nóg

**Bardzo dobry** – za wykonanie ćwiczenia z małymi błędami

**Dobry** – za wykonanie ćwiczenia poprawnie na miarę własnych możliwości

**Dostateczny** – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi  
Możliwościami

**Niedostateczny** – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

### **IV. PIŁKA RECZNA**

#### **1. Prowadzenie piłki w parach zakończone rzutem do bramki z wysoku**

**Celujący** – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie

**Bardzo dobry** – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami

**Dobry** – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości

**Dostateczny** – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

**Niedostateczny** - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

### **V. PIŁKA KOSZYKÓWKA**

#### **1. Rzuty do kosza z dwutaktu**

**Celujący** – uczeń potrafi wykonać prawidłowo rzut do kosza z dwutaktu z 50 %  
celnością rzutową

**Bardzo dobry**– potrafi wykonać prawidłowo rzut do kosza z dwutaktu z 20 %  
celnością rzutową

**Dobry** – uczeń prawidłowo wykona dwutakt

**Dostateczny** – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodne ze swoimi możliwościami

**Niedostateczny** - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

## **VI. PIŁKA NOŻNA**

### **1. Prowadzenie piłki w parach zakończone strzałem do bramki**

**Celujący** – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie

**Bardzo dobry** – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami

**Dobry** – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości

**Dostateczny** – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

**Niedostateczny** - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

## **VII. SPRAWDZIAN**

Test z wiedzy olimpijskiej



**WYMAGANIA EDUKACYJNE  
DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W REGUCIE**

**KLASY VIII**

**I. LEKKOATLETYKA**

**1. Bieg na 50 m ze startu niskiego**

**Celujący** – uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas

Dz. - 8,0s i poniżej;

Chł. - 7,8s i poniżej

**Bardzo dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas

Dz. 9,3s – 8,2s

Chł. 9,0s – 7,9s

**Dobry** – j.w. z prawidłowym startem i biegiem wg własnych możliwości bez względu na wynik

**Dostateczny** – za błędy w starcie niskim i bieg niezgodny z własnymi możliwościami

**Niedostateczny** – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**2. Bieg na 800 m dz /1000 m chł ze startu wysokiego**

**Celujący** – uczeń potrafi wykonać poprawnie start wysoki oraz przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:00 min i poniżej

Chł. 3:10 min i poniżej

**Bardzo dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:31 – 3:01 min

Chł. 3:45 – 3:11 min

**Dobry** – j.w. z prawidłowym biegiem na dystansie wg własnych możliwości bez względu na wynik

**Dostateczny** – za błędy w starcie wysokim i za bieg niezgodny z własnymi możliwościami ucznia

**Niedostateczny** – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**3. Skok w dal z rozbiegu**

**Celujący** – uczeń umie wykonać poprawny rozbieg, odbicie i lądowanie i uzyska odległość

Dz. 4,10 m i powyżej;

Chł. 4,50 m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,60 – 4,09 m

Chł. 4,09 - 4,49m

**Dobry** — j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

**Dostateczny** - za skok niezgodny z własnymi możliwościami

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

#### 4. Skok wzwyż technika nożycową

**Celujący** – uczeń umie wykonać poprawny rozbieg, odbicie i lądowanie i uzyskać wysokość

Dz. 1,20 m i powyżej;

Chł. 1,30 m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona skok na wysokość:

Dz. 1,10 – 1,15 m

Chł. 1,20 - 1,25 m

**Dobry** — j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

**Dostateczny** - za skok niezgodny z własnymi możliwościami

**Niedostateczny** – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

#### 5. Pchnięcie kulą

**Celujący** – uczeń potrafi wykonać poprawny rzut na odległość

Dz. 7,00 m i powyżej;

Chł. 8,00 m i powyżej

**Bardzo dobry**– uczeń wykona rzut na odległość:

Dz. 6,00 – 7,00 m

Chł. 7,00 - 8,00 m

**Dobry** – j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

**Dostateczny** – za pchnięcie kulą niezgodne z własnymi możliwościami

**Niedostateczny** – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

#### 6. Rzut piłką lekarską w przód znad głowy

**Celujący** – uczeń potrafi wykonać poprawny rzut na odległość

**Dz.** - 6,61m i powyżej

**Ch.** - 8.11m i powyżej

**Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut na odległość

**Dz.** - 6,10-6,60 m

**Ch.-** 7,41-8,10 m

**Dobry** j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

**Dostateczny** – za rzut nie zgodny z własnymi możliwościami

**Niedostateczny** – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

## **II. GIMNASTYKA**

### **1. Skok kuczny przez skrzynię**

**Celujący** – uczeń potrafi bezbłędnie wykonać ćwiczenie

**Bardzo dobry** – za wykonanie ćwiczenia z jednym błędem

**Dobry** – za wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela

**Dostateczny** – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi możliwościami

**Niedostateczny** - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

## **III. PIŁKA SIATKOWA**

### **1. Zagrywka sposobem górnym**

**Celujący** – uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z odpowiednią pracą rąk i nóg

**Bardzo dobry** – za wykonanie ćwiczenia z małymi błędami

**Dobry** – za wykonanie ćwiczenia poprawnie na miarę własnych możliwości

**Dostateczny** – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi możliwościami

**Niedostateczny** – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

## **IV. PIŁKA RĘCZNA**

### **1. Zwód pojedynczy zakończony rzutem do bramkę**

**Celujący** – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie

**Bardzo dobry** – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami

**Dobry** – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości

**Dostateczny** – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

**Niedostateczny** - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

## **V. PIŁKA KOSZYKÓWKA**

### **1. Rzuty do kosza z pięciu miejsc**

**Celujący** – uczeń potrafi wykonać prawidłowo rzuty do kosza z dystansu w czasie poniżej 30 s

**Bardzo dobry** – potrafi wykonać prawidłowo rzut do kosza z dystansu w czasie powyżej 1 minuty

**Dobry** – uczeń prawidłowo wykona rzutów do kosza powyżej 2 minut

**Dostateczny** – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

**Niedostateczny** - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

## **VI. PIŁKA NOŻNA**

### **7. Żonglerka**

**Celujący** – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie - 6 odbić

**Bardzo dobry** – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami – 5 odbić

**Dobry** – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości – 4 odbicia

**Dostateczny** – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

**Niedostateczny** - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

## **VII. SPRAWDZIAN**

Przygotowanie zestawu ćwiczeń kształtujących (prowadzenie rozgrzewki )