

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

Klasa IV

Realizowane wg. „Programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej”, autorstwa Krzysztofa Warchoła, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, w szczególności systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Pomiar sprawności fizycznej nie jest kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Służy on jedynie do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jego rozwoju. Dokonywanie pomiarów sprawności fizycznej uczniów jest ważne ze względu na aspekt zdrowotny.

Wymagania edukacyjne na poszczególne śródroczne oceny klasyfikacyjne z wychowania fizycznego dla klasy IV

Obszar	Ocena					
	Niedostateczna	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
1. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	Na lekcjach nie jest aktywny, zadania wykonuje z przymusu.	Sporadycznie jest aktywny na zajęciach.	Często jest aktywny na zajęciach	Zazwyczaj jest aktywny na zajęciach	Aktywnie uczestniczy w każdych zajęciach	Z dużym zaangażowaniem ćwiczy na każdych zajęciach
2. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne	Nie stosuje się do zasady fair play.	Sporadycznie stosuje zasadę fair play.	Często stosuje zasadę fair play.	Zazwyczaj stosuje zasadę fair play.	Zawsze stosuje zasadę fair play.	Zawsze stosuje zasadę fair play i swoją postawą motywuje innych do jej stosowania.
	Swoją postawą uniemożliwia bezpieczne i płynne prowadzenie zajęć, stale utrudnia pracę w zespołach.	Swoim zachowaniem często utrudnia grę (ćwiczenia) grupie/zespołowi.	Swoim zachowaniem sporadycznie utrudnia grę (ćwiczenia) grupie/zespołowi.	Współpracuje w drużynie.	Zawsze chętnie współpracuje w drużynie i tworzy w niej sportową atmosferę.	Pomaga mniej sprawnym fizycznie. Motywuje innych do podejmowania wysiłku fizycznego.
	Nie uczestniczy w zawodach klasowych.	Sporadycznie uczestniczy w zawodach klasowych.	Czasami uczestniczy w zawodach klasowych.	Uczestniczy w zawodach klasowych.	Chętnie uczestniczy w zawodach klasowych.	Chętnie uczestniczy w zawodach klasowych, szkolnych, międzyszkolnych.

3. Sprawność fizyczna (kontrola) - siła mm brzucha - gibkość - próba Ruffiera	Bez powodu odmawia przystąpienia do testów sprawnościowych.	Przystępuje do wybranych testów sprawnościowych.	Przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych.	Przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i utrzymuje porównywalne wyniki na początku i na końcu roku szkolnego.	Przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i osiąga w nich lepsze wyniki na koniec roku szkolnego.	Przystępuje z zaangażowaniem do wszystkich testów sprawnościowych i osiąga w nich zdecydowanie lepsze wyniki na koniec roku szkolnego.
---	---	--	---	---	--	--

Zadania przewidziane na I semestr (możliwość zmiany zadań pomiędzy semestrami)

	Zakres:	Niedostateczna	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
		Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
4. Umiejętności ruchowe	1. Lekkoatletyka	1. Odmawia wykonania jakiegokolwiek pozycji startowej. 2. Nie podchodzi do wykonania zadania.	1. Podejmuje próbę wykonania pozycji niskiej startowej w biegach krótkich. 2. Podejmuje próbę wykonania pozycji wysokiej startowej w biegach długich i marszobiegu.	1. Podejmuje próbę wykonania pozycji niskiej startowej w biegach krótkich. 2. Podejmuje próbę wykonania pozycji wysokiej startowej w biegach długich i marszobiegu. 3. Kończy rozpoczęty bieg / marszobieg.	1. Wykonuje pozycję niską startową w biegach krótkich. 2. Wykonuje pozycję wysoką startową w biegach długich. 3. Zna komendy startowe i poprawnie na nie reaguje. 4. Kończy rozpoczętą próbę.	1. Wykonuje pozycję niską startową w biegach krótkich. 2. Wykonuje pozycję wysoką startową w biegach długich. 3. Zna komendy startowe i poprawnie na nie reaguje. 4. Kończy rozpoczętą próbę.	1. Wykonuje bezbłędnie pozycję niską startową w biegach krótkich. 2. Wykonuje bezbłędnie pozycję wysoką startową w biegach długich. 3. Zna komendy startowe i poprawnie na nie reaguje. 4. Kończy rozpoczętą próbę uzyskując czas zgodny z normami dla swojego wieku. 5. Z pełnym zaangażowaniem wykonuje zadanie.

2. Mini koszykówka	Nie podejmuje prób kozłowania, podań i chwytów piłki.	1. Podejmuje próbę kozłowania piłki prawą lub lewą ręką. 2. Wykonuje podanie i chwyt piłki oburącz.	1. Kozłuje piłkę prawą lub lewą ręką w miejscu. 2. Wykonuje podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej. 3. Wykonuje chwyt piłki oburącz.	1, Kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w marszu po prostej 2. Celnie wykonuje podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu. 3. Prawidłowo wykonuje chwyt piłki oburącz po podaniu.	1. Kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej w marszu i w biegu po prostej 2. Wykonuje podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu. 3. Prawidłowo wykonuje chwyt piłki oburącz po podaniu w marszu.	1. Kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej w marszu i w biegu po prostej i slalomem 2. Celnie wykonuje podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu. 3. Prawidłowo wykonuje chwyt piłki oburącz po podaniu w marszu i biegu.
3. Mini piłka ręczna	Nie podejmuje prób kozłowania, rzutów, podań i chwytów piłki.	1. Podejmuje próbę wykonania rzutu jednorącz. 2. Wykonuje podanie jednorącz do współwiczającego.	1. Wykonuje celnie rzut do bramki jednorącz z miejsca. 2. Wykonuje podanie jednorącz do współwiczającego i chwyt oburącz po podaniu od współwiczającego.	1. Wykonuje celnie rzut do bramki jednorącz z miejsca po kozłowaniu. 2. Wykonuje podanie jednorącz do współwiczającego i chwyt oburącz po podaniu od współwiczającego.	1. Wykonuje celnie rzut do bramki jednorącz z marszu po kozłowaniu. 2. Wykonuje podanie jednorącz do współwiczającego i chwyt oburącz po podaniu od współwiczającego w marszu.	1. Wykonuje celnie rzut do bramki jednorącz z biegu. 2. Wykonuje podanie jednorącz do współwiczającego i chwyt oburącz po podaniu od współwiczającego w biegu.

4. Dwa ognie usportowione	Odmawia gry, nie podejmuje prób nauki chwytów, rzutów i poruszania się na różnych pozycjach w grze.	1. Podejmuje próby chwytu, rzutu piłką siatkową o ścianę. 2. Podejmuje próby poruszania się po boisku w ataku i obronie. 3. Podejmuje próby gry w dwa ognie usportowione.	1. Wykonuje rzuty jednorącz piłką siatkową o ścianę i próbę chwytu. 2. Porusza się prawidłowo po boisku w ataku i obronie. 3. Uczestniczy w grze w dwa ognie usportowione.	1. Wykonuje rzuty jednorącz piłką siatkową do współpartnera i chwyt po podaniu od współpartnera. 2. Porusza się prawidłowo po boisku w ataku i obronie. 3. Uczestniczy w grze w dwa ognie usportowione.	1. Wykonuje celne rzuty piłką siatkową do współpartnera i chwyt po podaniu od współpartnera. 2. Porusza się prawidłowo po boisku w ataku i obronie. 3. Z zaangażowaniem uczestniczy w grze w dwa ognie usportowione.	1. Wykonuje celne rzuty piłką siatkową do współpartnera i chwyt po podaniu od współpartnera. 2. Porusza się zwinnie po boisku w ataku i obronie, potrafi zająć każdą pozycję podczas gry. 3. Z zaangażowaniem uczestniczy w grze w dwa ognie usportowione.
5. Gimnastyka	Odmawia wykonania zadania.	Podejmuje próbę wykonania przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	Wykonuje z pochylni przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Wykonuje przewrót w przód z postawy do postawy
5. Wiadomości	Nie zna i nie próbuje poznać jakichkolwiek przepisów minigier sportowych.	Zna wybrane przepisy 1 gry zespołowej.	Zna wybrane przepisy omawianych minigier zespołowych.	Zna podstawowe przepisy omawianych minigier zespołowych.	Zna podstawowe przepisy omawianych minigier zespołowych i stosuje je w grze.	Zna przepisy minigier zespołowych i stosuje je w grze.

	Odmawia sprawdzenia wiedzy z jakiegokolwiek zakresu.	Wyjaśnia pojęcie sprawność fizyczna	Wyjaśnia pojęcie rozwój fizyczny. Zna wybrane ćwiczenie rozgrzewkowe i pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych.	Wie jak poprowadzić rozgrzewkę i prowadzi ją na lekcji. Zna podstawowe ćwiczenia rozgrzewkowe i pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych.	Zna ćwiczenia rozgrzewkowe i pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych. Zna zasady prowadzenia rozgrzewki i rozciągania przed i po treningu i stosuje je w praktyce podczas prowadzenia rozgrzewki na lekcji.	Zna wszystkie omawiane ćwiczenia rozgrzewkowe i pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych. Zna zasady prowadzenia rozgrzewki i rozciągania przed i po treningu i stosuje je w praktyce bezbłędnie prowadząc rozgrzewkę na lekcji.
	Nie zna pojęcia "Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej".	Zna 1 wybraną próbę MTSF i umie ją przeprowadzić.	Zna 2 próby MTSF i umie je przeprowadzić.	Zna omawiane próby MTSF i umie je przeprowadzić.	Zna omawiane próby MTSF i umie je przeprowadzić. Stara się interpretować swój wynik.	Zna omawiane próby MTSF, umie je przeprowadzić. I poprawnie interpretuje swój wynik.

Wymagania edukacyjne na poszczególne roczne oceny klasyfikacyjne z wychowania fizycznego dla klasy IV

Obszar	Ocena					
	Niedostateczna	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
1. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	Na lekcjach nie jest aktywny, zadania wykonuje z przymusu.	Sporadycznie jest aktywny na zajęciach.	Często jest aktywny na zajęciach	Zazwyczaj jest aktywny na zajęciach	Aktywnie uczestniczy w każdych zajęciach	Z dużym zaangażowaniem ćwiczy na każdych zajęciach

2. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne	Nie stosuje się do zasady fair play.	Sporadycznie stosuje zasadę fair play.	Często stosuje zasadę fair play.	Zazwyczaj stosuje zasadę fair play.	Zawsze stosuje zasadę fair play.	Zawsze stosuje zasadę fair play i swoją postawą motywuje innych do jej stosowania.
	Swoją postawą uniemożliwia bezpieczne i płynne prowadzenie zajęć, stale utrudnia pracę w zespołach.	Swoim zachowaniem często utrudnia grę (ćwiczenia) grupie/zespołowi.	Swoim zachowaniem sporadycznie utrudnia grę (ćwiczenia) grupie/zespołowi.	Współpracuje w drużynie.	Zawsze chętnie współpracuje w drużynie i tworzy w niej sportową atmosferę.	Pomaga mniej sprawnym fizycznie. Motywuje innych do podejmowania wysiłku fizycznego.
	Nie uczestniczy w zawodach klasowych.	Sporadycznie uczestniczy w zawodach klasowych.	Czasami uczestniczy w zawodach klasowych.	Uczestniczy w zawodach klasowych.	Chętnie uczestniczy w zawodach klasowych.	Chętnie uczestniczy w zawodach klasowych, szkolnych, międzyszkolnych.
3. Sprawność fizyczna (kontrola) - siła mm brzucha - gibkość - próba Ruffiera	Bez powodu odmawia przystąpienia do testów sprawnościowych.	Przystępuje do wybranych testów sprawnościowych.	Przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych.	Przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i utrzymuje porównywalne wyniki na początku i na końcu roku szkolnego.	Przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i osiąga w nich lepsze wyniki na koniec roku szkolnego.	Przystępuje z zaangażowaniem do wszystkich testów sprawnościowych i osiąga w nich zdecydowanie lepsze wyniki na koniec roku szkolnego.

Zadania sprawnościowe przewidziane na I semestr (możliwość zmiany zadań pomiędzy semestrami)

	Zakres:	Niedostateczna	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
		Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
4. Umiejętności ruchowe	1. Lekkoatletyka	1. Odmawia wykonania jakiegokolwiek pozycji startowej. 2. Nie podchodzi do wykonania zadania.	1. Podejmuje próbę wykonania pozycji niskiej startowej w biegach krótkich. 2. Podejmuje próbę wykonania pozycji wysokiej startowej w biegach długich i marszobiegu.	1. Podejmuje próbę wykonania pozycji niskiej startowej w biegach krótkich. 2. Podejmuje próbę wykonania pozycji wysokiej startowej w biegach długich i marszobiegu. 3. Kończy rozpoczęty bieg / marszobieg.	1. Wykonuje pozycję niską startową w biegach krótkich. 2. Wykonuje pozycję wysoką startową w biegach długich. 3. Zna komendy startowe i poprawnie na nie reaguje. 4. Kończy rozpoczętą próbę.	1. Wykonuje pozycję niską startową w biegach krótkich. 2. Wykonuje pozycję wysoką startową w biegach długich. 3. Zna komendy startowe i poprawnie na nie reaguje. 4. Kończy rozpoczętą próbę.	1. Wykonuje bezbłędnie pozycję niską startową w biegach krótkich. 2. Wykonuje bezbłędnie pozycję wysoką startową w biegach długich. 3. Zna komendy startowe i poprawnie na nie reaguje. 4. Kończy rozpoczętą próbę uzyskując czas zgodny z normami dla swojego wieku. 5. Z pełnym zaangażowaniem wykonuje zadanie.

2. Mini koszykówka	Nie podejmuje prób kozłowania, podań i chwytów piłki.	1. Podejmuje próbę kozłowania piłki prawą lub lewą ręką. 2. Wykonuje podanie i chwyt piłki oburącz.	1. Kozłuje piłkę prawą lub lewą ręką w miejscu. 2. Wykonuje podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej. 3. Wykonuje chwyt piłki oburącz.	1, Kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w marszu po prostej 2. Celnie wykonuje podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu. 3. Prawidłowo wykonuje chwyt piłki oburącz po podaniu.	1. Kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej w marszu i w biegu po prostej 2. Wykonuje podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu. 3. Prawidłowo wykonuje chwyt piłki oburącz po podaniu w marszu.	1. Kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej w marszu i w biegu po prostej i slalomem 2. Celnie wykonuje podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu. 3. Prawidłowo wykonuje chwyt piłki oburącz po podaniu w marszu i biegu.
3. Mini piłka ręczna	Nie podejmuje prób kozłowania, rzutów, podań i chwytów piłki.	1. Podejmuje próbę wykonania rzutu jednorącz. 2. Wykonuje podanie jednorącz do współwiczającego.	1. Wykonuje celnie rzut do bramki jednorącz z miejsca. 2. Wykonuje podanie jednorącz do współwiczającego i chwyt oburącz po podaniu od współwiczającego.	1. Wykonuje celnie rzut do bramki jednorącz z miejsca po kozłowaniu. 2. Wykonuje podanie jednorącz do współwiczającego i chwyt oburącz po podaniu od współwiczającego.	1. Wykonuje celnie rzut do bramki jednorącz z marszu po kozłowaniu. 2. Wykonuje podanie jednorącz do współwiczającego i chwyt oburącz po podaniu od współwiczającego w marszu.	1. Wykonuje celnie rzut do bramki jednorącz z biegu. 2. Wykonuje podanie jednorącz do współwiczającego i chwyt oburącz po podaniu od współwiczającego w biegu.

4. Dwa ognie usportowione	Odmawia gry, nie podejmuje prób nauki chwytów, rzutów i poruszania się na różnych pozycjach w grze.	1. Podejmuje próby chwytu, rzutu piłką siatkową o ścianę. 2. Podejmuje próby poruszania się po boisku w ataku i obronie. 3. Podejmuje próby gry w dwa ognie usportowione.	1. Wykonuje rzuty jednorącz piłką siatkową o ścianę i próbę chwytu. 2. Porusza się prawidłowo po boisku w ataku i obronie. 3. Uczestniczy w grze w dwa ognie usportowione.	1. Wykonuje rzuty jednorącz piłką siatkową do współpartnera i chwyt po podaniu od współpartnera. 2. Porusza się prawidłowo po boisku w ataku i obronie. 3. Uczestniczy w grze w dwa ognie usportowione.	1. Wykonuje celne rzuty piłką siatkową do współpartnera i chwyt po podaniu od współpartnera. 2. Porusza się prawidłowo po boisku w ataku i obronie. 3. Z zaangażowaniem uczestniczy w grze w dwa ognie usportowione.	1. Wykonuje celne rzuty piłką siatkową do współpartnera i chwyt po podaniu od współpartnera. 2. Porusza się zwinnie po boisku w ataku i obronie, potrafi zająć każdą pozycję podczas gry. 3. Z zaangażowaniem uczestniczy w grze w dwa ognie usportowione.
5. Gimnastyka	Odmawia wykonania zadania.	Podejmuje próbę wykonania przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	Wykonuje z pochylni przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Wykonuje przewrót w przód z postawy do postawy

Zadania sprawnościowe przewidziane na II semestr (możliwość zmiany zadań pomiędzy semestrami)

	Zakres:	Niedostateczna	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
		Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
4. Umiejętności ruchowe	6. Mini piłka siatkowa	Wykonuje nieprawidłowy podrzut piłki, nie wykonuje próby poprawnego ułożenia rąk do odbicia piłki sposobem oburącz górnym	Podejmuje próbę wykonania odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie.	Wykonuje odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie.	Wykonuje odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie do współwiczającego.	Wykonuje celne odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie do współwiczającego.	Wykonuje celne odbicia piłki sposobem oburącz górnym.
	7. Mini piłka nożna	Nie podejmuje prób prowadzenia piłki i strzału do bramki.	1. Podejmuje próby prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą. 2. Podejmuje próbę strzału do bramki wewnętrzną częścią stopy.	1. Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą. 2. Wykonuje strzał do bramki wewnętrzną częścią stopy.	1. Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą. 2. Wykonuje strzał do bramki wewnętrzną częścią prawej lub lewej stopy.	1. Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą po wyznaczonym torze. 2. Wykonuje strzał do bramki wewnętrzną częścią prawej i lewej stopy.	1. Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą po wyznaczonym torze ze zmianą tempa. 2. Wykonuje strzał do bramki wewnętrzną częścią prawej i lewej stopy.
	8. Lekkoatletyka	Nie wykonuje próby skoku w dal z miejsca, ani z rozbiegu.	Podejmuje próbę wykonania skoku w dal z miejsca do piaskownicy.	Wykonuje skok w dal z miejsca do piaskownicy i podejmuje próbę skoku w dal z rozbiegu.	Wykonuje skok w dal z miejsca do piaskownicy i skok w dal z rozbiegu.	Z zaangażowaniem wykonuje skok w dal z miejsca i skok w dal z rozbiegu. Stosuje zasady prawidłowego upadku do piachu. Zna zasady pomiaru skoku.	Z zaangażowaniem wykonuje skok w dal z miejsca i skok w dal z rozbiegu. Stosuje zasady prawidłowego upadku do piachu. Potrafi wykonać prawidłowy pomiar skoku.

	9. Gimnastyka	Nie podejmuje prób wykonania toru przeszkód/ Odmawia wykonania układu gimnastycznego.	Podejmuje próbę wykonania toru przeszkód/ układu gimnastyczny wg własnej inwencji.	Wykonuje tor przeszkód/ układ gimnastyczny wg własnej inwencji.	Z chęcią wykonuje tor przeszkód/ układ gimnastyczny wg własnej inwencji.	Z zaangażowaniem wykonuje tor przeszkód/ układ gimnastyczny wg własnej inwencji z elementem przewrotu w przód	Bezbłędnie i z zaangażowaniem wykonuje tor przeszkód / układ gimnastyczny z elementem przewrotu w przód z postawy
5. Wiadomości		Nie zna i nie próbuje poznać jakichkolwiek przepisów minigier sportowych.	Zna wybrane przepisy 1 gry zespołowej.	Zna wybrane przepisy omawianych minigier zespołowych.	Zna podstawowe przepisy omawianych minigier zespołowych.	Zna podstawowe przepisy omawianych minigier zespołowych i stosuje je w grze.	Zna przepisy minigier zespołowych i stosuje je w grze.
		Odmawia sprawdzenia wiedzy z jakiegokolwiek zakresu.	Wyjaśnia pojęcie sprawność fizyczna	Wyjaśnia pojęcie rozwój fizyczny. Zna wybrane ćwiczenie rozgrzewkowe i pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych.	Wie jak poprowadzić rozgrzewkę i prowadzi ją na lekcji. Zna podstawowe ćwiczenia rozgrzewkowe i pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych.	Zna ćwiczenia rozgrzewkowe i pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych. Zna zasady prowadzenia rozgrzewki i rozciągania przed i po treningu i stosuje je w praktyce podczas prowadzenia rozgrzewki na lekcji.	Zna wszystkie omawiane ćwiczenia rozgrzewkowe i pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych. Zna zasady prowadzenia rozgrzewki i rozciągania przed i po treningu i stosuje je w praktyce bezbłędnie prowadząc rozgrzewkę na lekcji.

	Nie zna pojęcia "Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej".	Zna 1 wybraną próbę MTSF i umie ją przeprowadzić.	Zna 2 próby MTSF i umie je przeprowadzić.	Zna omawiane próby MTSF i umie je przeprowadzić.	Zna omawiane próby MTSF i umie je przeprowadzić. Stara się interpretować swój wynik.	Zna omawiane próby MTSF, umie je przeprowadzić. I poprawnie interpretuje swój wynik.
--	---	---	---	--	--	--