

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne PLO I Opole (klasy I–IV)

Klasa I

Poziom / Ocena	Wymagania edukacyjne (uczeń potrafi...)
Dopuszczający (2)	uczestniczyć w zajęciach, przestrzegać zasad bezpieczeństwa, wykonać proste ćwiczenia ruchowe, współpracować w podstawowych formach aktywności zespołowej.
Dostateczny (3)	poprawnie wykonać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne, zna zasady gier zespołowych i potrafi w nich uczestniczyć, podejmuje wysiłek fizyczny na miarę swoich możliwości, dba o strój i higienę.
dobry (4)	systematycznie ćwiczy i angażuje się w różne formy aktywności, poprawnie stosuje technikę w wybranych dyscyplinach sportowych (np. siatkówka, koszykówka, lekkoatletyka), zna i stosuje zasady fair play, potrafi ocenić swoją sprawność.
Bardzo dobry (5)	wyróżnia się aktywnością, prezentuje dobrą technikę ćwiczeń, potrafi organizować i prowadzić rozgrzewkę, zna wpływ wysiłku na organizm, podejmuje dodatkową aktywność fizyczną poza szkołą.
celujący (6)	osiąga ponadprzeciętne wyniki sportowe, reprezentuje szkołę w zawodach, potrafi samodzielnie przygotować i poprowadzić fragment zajęć, wykazuje dużą wiedzę o zdrowym stylu życia, aktywnie promuje sport w środowisku rówieśniczym.

Klasa II

Poziom / Ocena	Wymagania edukacyjne (uczeń potrafi...)
Dopuszczający (2)	uczestniczyć w zajęciach, wykonywać proste ćwiczenia zgodnie z poleceniami, przestrzegać zasad bezpieczeństwa, współpracować w prostych formach aktywności zespołowej.
Dostateczny (3)	wykonywać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne i techniczne w grach zespołowych, stosować zasady fair play, dbać o strój i higienę, zna zasady rozgrzewki.
Dobry (4)	systematycznie ćwiczy, poprawnie stosuje technikę w kilku dyscyplinach sportowych (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, lekkoatletyka), potrafi współorganizować fragment zajęć, zna wpływ dobry w wysiłku na organizm.
Bardzo dobry (5)	prezentuje dobrą sprawność ruchową, angażuje się w różne formy aktywności sportowej, potrafi ocenić swoją kondycję i planować

	działania poprawiające sprawność, aktywnie włącza się w przygotowanie zawodów szkolnych.
Celujący (6)	reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, samodzielnie i poprawnie prowadzi rozgrzewkę, podejmuje aktywność fizyczną poza lekcjami, promuje zdrowy styl życia w środowisku szkolnym i rówieśniczym.

Klasa III

Poziom / Ocena	Wymagania edukacyjne (uczeń potrafi...)
Dopuszczający (2)	uczestniczyć w zajęciach, stosować się do poleceń nauczyciela, wykonywać podstawowe ćwiczenia w bezpieczny sposób.
Dostateczny (3)	wykonywać poprawnie ćwiczenia w wybranych dyscyplinach, zna zasady gry i uczestniczy w nich zgodnie z regułami, utrzymuje systematyczność i zaangażowanie.
Dobry (4)	rozwija umiejętności techniczne i taktyczne w grach zespołowych, poprawnie wykonuje elementy lekkoatletyczne i gimnastyczne, potrafi przygotować fragment lekcji (rozgrzewka, zabawa ruchowa).
Bardzo dobry (5)	wykazuje wysoką aktywność i zaangażowanie, potrafi analizować swoje wyniki i postępy, uczestniczy w zajęciach rekreacyjnych poza szkołą, pomaga w organizacji imprez sportowych.
Celujący (6)	osiąga sukcesy w sporcie szkolnym i pozaszkolnym, potrafi samodzielnie prowadzić wybrane formy zajęć, posiada wiedzę o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie, jest wzorem postawy prozdrowotnej.

Klasa IV

Poziom / Ocena	Wymagania edukacyjne (uczeń potrafi...)
dopuszczający (2)	regularnie uczestniczyć w zajęciach, wykonywać podstawowe ćwiczenia zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, przestrzegać reguł współpracy.
Dostateczny (3)	brać udział w różnych formach aktywności sportowej i rekreacyjnej, zna zasady gier zespołowych, potrafi wykonywać podstawowe elementy techniczne.
Dobry (4)	wykazuje się dobrą sprawnością fizyczną, potrafi planować indywidualną aktywność ruchową, zna zasady zdrowego trybu życia, poprawnie organizuje ćwiczenia w małych grupach.

Bardzo dobry (5)	świadomie dba o rozwój swojej kondycji, samodzielnie dobiera ćwiczenia do swoich potrzeb, aktywnie uczestniczy w wydarzeniach sportowych szkoły, potrafi uzasadnić znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka.
Celujący (6)	reprezentuje szkołę lub środowisko lokalne w zawodach, wykazuje bardzo wysoką sprawność fizyczną, aktywnie promuje zdrowy styl życia, potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić jednostkę treningową, jest liderem w grupie rówieśniczej.