Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy V

Rok szkolny 2023/2024

I półrocze od 04.09.2023 r. - 31.01.2024 r.

Ferie zimowe od 12.02.2024 r. – 25.02.2024 r.

 II półrocze od 01.02.2024 r. – 21.06.2024 r.

Kryteria oceniania ogólne

|  |
| --- |
| Obszar 1. Postawa ucznia |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | 1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowaniena lekcjach.2. Jest zawsze przygotowany do zajęć.3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywanezadania.4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwianieobecności).6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu.7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowaniafizycznego.10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.2. Jest przygotowany do zajęć.3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia .5. Przestrzega zasady fair play na boisku.6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | l. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.2. Z reguły jest przygotowany do zajęć .3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadańruchowych.5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.3. Często jest nieobecny na zajęciach.4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnychi pozaszkolnych.6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznegoi nie szanuje sprzętu sportowego. |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.3. Bardzo często opuszcza zajęcia.4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie,okazując lekceważący stosunek do tego, co robi. |

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENĘ ŚRÓDROCZNĄ

|  |
| --- |
| Obszar 2. Umiejętności ruchowe |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | 1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze:kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłkądo kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzuti strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburączsposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”,zagrywkę ze zmniejszonej odległości.2. Podczas mini gier prezentuje wysoki poziom technicznyswoich umiejętności.3. W gronie swoich rówieśników potrafi wzorowozorganizować i przeprowadzić wymagającą grę sportowąlub rekreacyjną.4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przódz marszu.5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w tyłz przysiadu.6. Prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo--akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie,przerzut bokiem. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosujew grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempai kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu,rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt),rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłkioburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”,zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.2. Podczas minigier potrafi zaprezentować swojeumiejętności techniczne.3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzićwymagającą grę sportową lub rekreacyjną.4. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrótw przód z marszu.5. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrótw tył z przysiadu.6. W miarę prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo--akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie,przerzut bokiem. |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. W miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze:kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłkądo kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzałpiłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobemgórnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkęze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.2. Na miarę możliwości stosuje swoje umiejętnościw minigrach.3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić prostą gręsportową lub rekreacyjną.4. Stara się wykonać przewrót w przód z marszu.5. Stara się wykonać przewrót w tył z przysiadu.6. Podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo--akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie,przerzutu bokiem. |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie stara się wykonać czy zastosować w grze: kozłowaniapiłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podania piłkioburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłką do kosza z biegui po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramkiw ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnymi dolnym, rozegrania „na trzy”, zagrywki ze zmniejszonejodległości, rzutu i chwytu ringo.2. Nie stosuje swoich umiejętności w minigrach.3. W gronie rówieśników nie potrafi przeprowadzić prostejgry sportowej lub rekreacyjnej.4. Nie stara się wykonać przewrotu w przód z marszu.5. Nie stara się wykonać przewrotu w tył z przysiadu.6. Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo--akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie,przerzutu bokiem. |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowychumiejętności ruchowych.2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.3. Nie zależy mu na op |

|  |
| --- |
| Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | 1. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialneza prawidłową postawę ciała.2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowychi rekreacyjnych gier zespołowych.3. Zna podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku.4. Wymienia zalecane dla jego wieku aktywności fizyczne.5. Definiuje i opisuje zasady rozgrzewki.6. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożeniazdrowia lub życia. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Wskazuje niektóre grupy mięśniowe odpowiedzialneza prawidłową postawę ciała.2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowychi rekreacyjnych gier zespołowych.3. Zna niektóre zasady taktyki w obronie i ataku.4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożeniazdrowia lub życia.6. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowychoraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodąi w górach. |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Myli grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłowąpostawę ciała.2. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowychi rekreacyjnych gier zespołowych.3. Nie zna podstawowych zasad taktyki w obronie i ataku.4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.5. Zna ogólne zasady bezpieczeństwa podczas zajęćruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywanianad wodą i w górach. |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnychza prawidłową postawę ciała.2. Wymienia pojedyncze przepisy gier sportowych.3. Nie zna zasad taktyki w obronie i w ataku.4. Nie potrafi opisać zasad rozgrzewki.5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożeniazdrowia lub życia. |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie chce wymienić podstawowych grup mięśniowychodpowiedzialnych za postawę ciała.2. Nie zna regulaminów obowiązujących w szkole.3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczącezdrowia. |

|  |
| --- |
| Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | 1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jestkoleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturąosobistą.2. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.3. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.4. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala,respektuje przepisy gry, podporządkowuje siędecyzjom sędziego, właściwie zachowuje sięw sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólnągrę.5. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.6. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi,w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej sameji odmiennej płci. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.2. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.3. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.4. Stara się stosować zasady „czystej gry”:szacunek do rywala, respektuje przepisy gry,podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwiezachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki,dziękuje za wspólną grę.5. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.2. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.3. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.4. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad„czystej gry”: szacunku do rywala, respektowaniaprzepisów gry, podporządkowania się decyzjomsędziego, właściwego zachowania się w sytuacjizwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.5. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.6. Stara się: współpracować w grupie, szanować poglądyi wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię. |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego:często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.2. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowaniazasad „czystej gry”: szacunku do rywala,respektowania przepisów gry, podporządkowaniasię decyzjom sędziego, właściwego zachowaniasię w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowaniaza wspólną grę.3. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiemi sędzią.4. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie,nie szanuje poglądów i wysiłków innych,nie wykazuje asertywności i empatii. |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | 1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowaniaSpołecznego.2. Bardzo często zdarzają mu się przypadkiniestosowania zasad „czystej gry”: szacunkudo rywala, respektowania przepisów gry,podporządkowania się decyzjom sędziego,właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwai porażki, dziękowania za wspólną grę.3. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodniki sędzia. |

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENĘ KOŃCOWOROCZNĄ

|  |
| --- |
| Obszar 2. Umiejętności ruchowe |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | 1. Prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo--akrobatycznych z przyborem.2. Wykonuje proste kroki i figury wybranego tańcaregionalnego i nowoczesnego.3. Prawidłowo technicznie wykonuje dowolny skok przezprzyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.4. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.5. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbieguoraz skoki przez przeszkody.6. Technicznie bezbłędnie wykonuje rzut małą piłkąz rozbiegu.7. Przeprowadza opracowany przez siebie fragmentrozgrzewki. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. W miarę prawidłowo wykonuje układ ćwiczeńzwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.2. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste krokii figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.3. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolnyskok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.4. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.5. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje skokw dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.6. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłkąz rozbiegu.7. Przeprowadza fragment rozgrzewki. |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Stara się wykonać układ ćwiczeń zwinnościowo--akrobatycznych z przyborem.2. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste krokii figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.3. Stara się wykonać dowolny skok przez przyrząd(skrzynię, kozioł) z asekuracją.4. W miarę prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.5. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje skok w dalz rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.6. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małąpiłką z rozbiegu.7. Na miarę swoich możliwości przeprowadza fragmentrozgrzewki. |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie podchodzi do wykonania układu ćwiczeńzwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.2. Nie umie wykonać prostych kroków i figur żadnego tańca.3. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolnyskok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.4. Technikę startu niskiego wykonuje z licznymi błędami.5. Z licznymi błędami wykonuje skok w dal z rozbiegu orazskoki przez przeszkody.6. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut małąpiłką z rozbiegu.7. Nie przeprowadza rozgrzewki |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowychumiejętności ruchowych.2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.3. Nie zależy mu na op |

|  |
| --- |
| Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | 1. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowychoraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodąi w górach.2. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.3. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.4. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.5. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernymnasłonecznieniem i niską temperaturą.6. Omawia zasady aktywnego wypoczynku. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia.2. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.3. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.4. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernymnasłonecznieniem i niską temperaturą.5. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnegowypoczynku. |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Wyjaśnia, jak potrafi, pojęcie zdrowia.2. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.3. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernymnasłonecznieniem i niską temperaturą.4. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnegowypoczynku |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | 1. Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęćruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywanianad wodą i w górach.2. Nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia.3. Nie wymienia zasad i metod hartowania organizmu.4. Nie potrafi wymienić sposobów ochrony przednadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.5. Myli zasady aktywnego wypoczynku. |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie chce wymienić podstawowych grup mięśniowychodpowiedzialnych za postawę ciała.2. Nie zna regulaminów obowiązujących w szkole.3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczącezdrowia. |

|  |
| --- |
| Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | 1. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądyi wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię..2. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczuciewłasnej wartości, planuje sposoby rozwoju orazma świadomość słabych stron, nad którymi należypracować.3. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.4. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.5. Motywuje innych do aktywności fizycznej,ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższejsprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebachedukacyjnych. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymiludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tejsamej i odmiennej płci.2. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłkiinnych, wykazując asertywność i empatię.3. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczuciewłasnej wartości, planuje sposoby rozwoju orazma świadomość słabych stron, nad którymi należypracować.4. Dokonuje ogólnej samooceny możliwościpsychoruchowych.5. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.6. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej,ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższejsprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebachedukacyjnych. |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środkówpsychoaktywnych.2. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budującpoczucie własnej wartości, planując sposoby rozwojuoraz ma świadomość słabych stron, nad któryminależy pracować.3. Dokonuje ogólnej samooceny możliwościpsychoruchowych.4. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.5. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej,ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższejsprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebachedukacyjnych. |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie budujepoczucia własnej wartości, nie planuje sposobówrozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron,nad którymi należy pracować.2. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwościpsychoruchowych.3. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywaćproblemów.4. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej,ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższejsprawności fizycznej i osóbo specjalnych potrzebach edukacyjnych |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądówi wysiłków innych, nie wykazuje asertywnościi empatii. 2. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwościpsychoruchowych.3. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.4. Nie zależy mu na innych. |

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.