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 zaangażowanie  na lekcjach.  2. Jest zawsze przygotowany do zajęć.  3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane  zadania.  4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.  5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia  nieobecności).  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 wychowania  fizycznego.  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 zadań  ruchowych.  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 pozalekcyjnych  i pozaszkolnych.  6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego  i 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 piłką  do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut  i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz  sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”,  zagrywkę ze zmniejszonej odległości.  2. Podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny  swoich umiejętności.  3. W gronie swoich rówieśników potrafi wzorowo  zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę sportową  lub rekreacyjną.  4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód  z marszu.  5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w tył  z 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 stosuje  w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa  i 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 piłki  oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”,  zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.  2. Podczas minigier potrafi zaprezentować swoje  umiejętności techniczne.  3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić  wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.  4. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót  w przód z marszu.  5. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót  w 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 piłką  do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał  piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem  górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę  ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.  2. Na miarę możliwości stosuje swoje umiejętności  w minigrach.  3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić prostą grę  sportową 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: kozłowania  piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki  oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłką do kosza z biegu  i po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki  w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym  i dolnym, rozegrania „na trzy”, zagrywki ze zmniejszonej  odległości, rzutu i chwytu ringo.  2. Nie stosuje swoich umiejętności w minigrach.  3. W gronie rówieśników nie potrafi przeprowadzić prostej  gry 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 nowych  umiejętności 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 odpowiedzialne  za prawidłową postawę ciała.  2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych  i 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 zagrożenia  zdrowia lub życia. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Wskazuje niektóre grupy mięśniowe odpowiedzialne  za prawidłową postawę ciała.  2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych  i rekreacyjnych gier zespołowych.  3. Zna niektóre zasady taktyki w obronie i ataku.  4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.  5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia  zdrowia lub życia.  6. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych  oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą  i w górach. |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Myli grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową  postawę ciała.  2. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych  i 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 zajęć  ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania  nad wodą i w górach. |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnych  za 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 zagrożenia  zdrowia lub życia. |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie chce wymienić podstawowych grup mięśniowych  odpowiedzialnych 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 dotyczące  zdrowia. |

|  |  |
| --- | --- |
| Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne | |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | 1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest  koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą  osobistą.  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 się  decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się  w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną  grę.  5. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.  6. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi,  w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej  i 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, właściwie  zachowuje 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, respektowania  przepisów gry, podporządkowania się decyzjom  sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji  zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.  5. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.  6. Stara się: współpracować w grupie, szanować poglądy  i 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 niestosowania  zasad „czystej gry”: szacunku do rywala,  respektowania przepisów gry, podporządkowania  się decyzjom sędziego, właściwego zachowania  się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania  za wspólną grę.  3. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem  i 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 wychowania  Społecznego.  2. Bardzo często zdarzają mu się przypadki  niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku  do rywala, respektowania przepisów gry,  podporządkowania się decyzjom sędziego,  właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa  i porażki, dziękowania za wspólną grę.  3. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik  i 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 tańca  regionalnego i nowoczesnego.  3. Prawidłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez  przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.  4. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.  5. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu  oraz skoki przez przeszkody.  6. Technicznie bezbłędnie wykonuje rzut małą piłką  z rozbiegu.  7. Przeprowadza opracowany przez siebie fragment  rozgrzewki. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. W miarę prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń  zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.  2. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki  i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.  3. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny  skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.  4. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.  5. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje skok  w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.  6. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką  z 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 kroki  i 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 dal  z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.  6. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą  piłką z rozbiegu.  7. Na miarę swoich możliwości przeprowadza fragment  rozgrzewki. |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie podchodzi do wykonania układu ćwiczeń  zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.  2. Nie umie wykonać prostych kroków i figur żadnego tańca.  3. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny  skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.  4. Technikę startu niskiego wykonuje z licznymi błędami.  5. Z licznymi błędami wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz  skoki przez przeszkody.  6. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut małą  piłką z rozbiegu.  7. Nie przeprowadza rozgrzewki |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych  umiejętności 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 ruchowych  oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą  i w górach.  2. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.  3. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.  4. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.  5. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym  nasłonecznieniem 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 nadmiernym  nasłonecznieniem i niską temperaturą.  5. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego  wypoczynku. |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Wyjaśnia, jak potrafi, pojęcie zdrowia.  2. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.  3. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym  nasłonecznieniem i niską temperaturą.  4. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego  wypoczynku |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | 1. Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć  ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania  nad wodą i w górach.  2. Nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia.  3. Nie wymienia zasad i metod hartowania organizmu.  4. Nie potrafi wymienić sposobów ochrony przed  nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.  5. Myli zasady aktywnego wypoczynku. |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie chce wymienić podstawowych grup mięśniowych  odpowiedzialnych 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 dotyczące  zdrowia. |

|  |  |
| --- | --- |
| Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne | |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny |
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | 1. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy  i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię..  2. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie  własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz  ma świadomość słabych stron, nad którymi należy  pracować.  3. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.  4. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.  5. Motywuje innych do aktywności fizycznej,  ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej  sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach  edukacyjnych. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi  ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej  samej i odmiennej płci.  2. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki  innych, wykazując asertywność i empatię.  3. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie  własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz  ma świadomość słabych stron, nad którymi należy  pracować.  4. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości  psychoruchowych.  5. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.  6. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej,  ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej  sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach  edukacyjnych. |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków  psychoaktywnych.  2. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując  poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju  oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi  należy pracować.  3. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości  psychoruchowych.  4. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.  5. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej,  ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej  sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach  edukacyjnych. |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje  poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów  rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron,  nad którymi należy pracować.  2. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości  psychoruchowych.  3. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać  problemów.  4. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej,  ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej  sprawności fizycznej i osób  o specjalnych potrzebach edukacyjnych |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | 1. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów  i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności  i empatii.  2. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości  psychoruchowych.  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.