

WYMAGANIA EDUKACYJNE

ROK SZKOLNY	2024/2025
KLASA	V
PRZEDMIOT	Wychowanie fizyczne

ZAKRES WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

Temat zajęć	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1. Przeprowadzenie rozgrzewki	Uczeń podejmuje chęci do przeprowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej rozgrzewki lekkoatletycznej.	Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki lekkoatletycznej.	Uczeń bez pomocy nauczyciela próbuje przeprowadzić fragment rozgrzewki lekkoatletycznej.	Uczeń z pomocą nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę lekkoatletyczną.	Uczeń bez pomocy nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę lekkoatletyczną.
2. Rzuty piłeczką tenisową	Uczeń podejmuje chęci do ćwiczeń przygotowujących do rzutu piłeczką tenisową.	Uczeń wie w jaki sposób trzymać piłeczkę tenisową i stara się oddać rzuty z miejsca z pomocą nauczyciela.	Uczeń wie w jaki sposób trzymać piłeczkę tenisową i stara się oddać rzuty z miejsca z bez pomocy nauczyciela.	Uczeń wie w jaki sposób trzymać piłeczkę tenisową i oddaje rzuty z miejsca z bez pomocy nauczyciela oraz z rozbiegu z pomocą nauczyciela. Uczeń wykonuje	Uczeń wykonuje rzut piłeczką tenisową z miejsca i pełnego rozbiegu bez pomocy nauczyciela.

				skok w dal z miejsca oraz ze skróconego rozbiegu z asekuracja nauczyciela.	
3. Wykonuje skok w dal z miejsca i z pełnego rozbiegu techniką naturalną;	Uczeń podejmuje chęci do ćwiczeń przygotowujących do skoku w dal z miejsca.	Uczeń podejmuje próbę skoku w dal z miejsca z pomocą nauczyciela.	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca samodzielnie.	Uczeń potrafi z pomocą nauczyciela dokonać i interpretować wyniki pomiarów.	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz z pełnego rozbiegu.
4. Dokonywania pomiarów	Uczeń wie jakie pomiary stosujemy w LA	Uczeń z pomocą nauczyciela dokonuje pomiarów masy ciała oraz wysokości. Mierzy tętno po i przed wysiłkiem.	Uczeń bez pomocy nauczyciela dokonuje pomiarów masy ciała oraz wysokości. Mierzy tętno po i przed wysiłkiem.	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu i w biegu oraz potrafi zrobić zatrzymanie na jedno tempo	Uczeń bez pomocy nauczyciela potrafi dokonać oraz zinterpretować pomiary masy ciała, wysokości, tętna spoczynkowego.
5. Koszykówka	Uczeń wykonuje podania piłki w miejscu	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu i w biegu	Uczeń wykona kozłowanie z małym błędem technicznym	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu i w biegu oraz potrafi zrobić zatrzymanie na jedno tempo i na dwa tempa.
6. Kozłowanie piłki po prostej.	Uczeń wie jak kozłować piłkę.	Uczeń kozłuje piłkę. Podczas kozłowania gubi piłkę. Uczeń wykonuje kozłowanie po	Uczeń kozłuje piłkę zbyt nisko lub zbyt wysoko	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w	Uczeń wykona kozłowanie poprawnie technicznie

		prostej z pomocą nauczyciela Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu przy asekuracji nauczyciela		miejscu oraz w biegu wykonując strzał na bramkę.	
7. Piłka ręczna	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku bez piłki	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu oraz w biegu.	Uczeń wykonuje przewrót w przód z rozbiegu przy asekuracji nauczyciela.	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu oraz w biegu wykonując strzał na bramkę. Stosuje poznane umiejętności techniczne w grze ręcznej i grach uproszczonych,
8. Wykonywanie przewrotu w przód	Uczeń wykazuje chęci do podjęcia wykonania ćwiczenia przewrót w przód.	Uczeń wykonuje przewrót w przód z asekuracją nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód bez pomocy nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód z rozbiegu łączony z przewrotem w tył z miejsca przy asekuracji nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód bez asekuracji nauczyciela.
9. Wykonywanie	Uczeń wykazuje	Uczeń wykonuje	Uczeń wykonuje	Uczeń z chęcią i	Uczeń wykonuje

przewrotu w tył	chęci do podjęcia wykonania ćwiczenia przewrót w tył	przewrót w tył z asekuracją nauczyciela.	przewrót w tył bez pomocy nauczyciela.	zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę	przewrót w przód z rozbiegu łączony z przewrotem w tył z miejsca bez asekuracji nauczyciela.
10. Test Coopera	Uczeń odmawia przystąpienia do testu	Uczeń pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania	Uczeń pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę	
11. Biegi sztafetowe 4x100m	Uczeń wie do czego służy pałeczka sztafetowa oraz wie gdzie znajduje się strefa zmian sztafetowych.	Uczeń potrafi wykonać z podpowiedzią nauczyciela zmianę pałeczki sztafetowej w biegu szeregowym	Uczeń potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafetowej w lekkim truchcie z sygnalizacją zmiany	Uczeń potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafetowej w strefie zmian z podpowiedzią i sygnalizacją nauczyciela	Uczeń wykonuje samodzielnie zmianę w strefie zmian z sygnalizacją przebiegając dystans 100m.
12. Atak szybki wykonany rzutem na bramkę w piłce ręcznej	Uczeń potrafi prawidłowo chwycić piłkę i podawać	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w marszu	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w biegu	Uczeń potrafi wykonać atak szybki zdarza mu się gubić piłkę w trakcie ćwiczenia. Kończy atak strzałem na bramkę,	Uczeń potrafi wykonać atak szybki nie gubi piłki w trakcie ćwiczenia. Kończy atak celnym strzałem na bramkę.
Wymagania edukacyjne na pierwsze śródrocznej:					

Koszykówka	Uczeń wykonuje podania piłki w miejscu	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu i w biegu	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu i w biegu oraz potrafi zrobić zatrzymanie na jedno tempo	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu i w biegu oraz potrafi zrobić zatrzymanie na jedno tempo i na dwa tempa.
Atak szybki wykonany rzutem na bramkę w piłce ręcznej	Uczeń potrafi prawidłowo chwytać piłkę i podawać	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w marszu	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w biegu	Uczeń potrafi wykonać atak szybki zdarza mu się gubić piłkę w trakcie ćwiczenia. Kończy atak strzałem na bramkę,	Uczeń potrafi wykonać atak szybki nie gubi piłki w trakcie ćwiczenia. Kończy atak celnym strzałem na bramkę.
Kozłowanie piłki po prostej.	Uczeń wie jak kozłować piłkę.	Uczeń kozłuje piłkę. Podczas kozłowania gubi piłkę. Uczeń wykonuje kozłowanie po prostej z pomocą nauczyciela	Uczeń kozłuje piłkę zbyt nisko lub zbyt wysoko	Uczeń wykona kozłowanie z małym błędem technicznym	Uczeń wykona kozłowanie wzorowo technicznie
Wykonywanie przewrotu w przód	Uczeń wykazuje chęci do podjęcia wykonania ćwiczenia przewrót	Uczeń wykonuje przewrót w przód z asekuracją nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód bez pomocy nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód z rozbiegu przy asekuracji	Uczeń wykonuje przewrót w przód bez asekuracji nauczyciela.

	w przód.			nauczyciela.	
Wykonywanie przewrotu w tył	Uczeń wykazuje chęci do podjęcia wykonania ćwiczenia przewrót w tył	Uczeń wykonuje przewrót w tył z asekuracją nauczyciela	Uczeń wykonuje przewrót w tył bez pomocy nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód z rozbiegu łączony z przewrotem w tył z miejsca przy asekuracji nauczyciela	Uczeń wykonuje przewrót w przód z rozbiegu łączony z przewrotem w tył z miejsca bez asekuracji nauczyciela.
Przeprowadzenie rozgrzewki	Uczeń podejmuje chęci do przeprowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej	Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki lekkoatletycznej	Uczeń bez pomocy nauczyciela próbuje przeprowadzić fragment rozgrzewki lekkoatletycznej	Uczeń z pomocą nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę lekkoatletyczną	Uczeń bez pomocy nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę lekkoatletyczną.
Wymagania edukacyjne na drugie śródroczne:					

Piłka ręczna	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu przy asekuracji nauczyciela.	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu oraz w biegu.	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu oraz w biegu wykonując strzał na bramkę.	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu oraz w biegu wykonując strzał na bramkę. Stosuje poznane umiejętności techniczne w grze ręcznej i grach uproszczonych,
Test Coopera	Uczeń odmawia przystąpienia do	Uczeń pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania	Uczeń pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania.	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę.	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę najlepiej dla swoich możliwości
Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną	Uczeń podejmuje chęci do ćwiczeń przygotowujących do skoku w dal z miejsca.	Uczeń podejmuje próbę skoku w dal z miejsca z pomocą nauczyciela.	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca samodzielnie	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz z rozbiegu z asekuracją nauczyciela.	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz z pełnego rozbiegu.
Dokonywania pomiarów	Uczeń wie jakie pomiary stosujemy w LA	Uczeń z pomocą nauczyciela dokonuje pomiarów	Uczeń bez pomocy nauczyciela dokonuje pomiarów	Uczeń potrafi z pomocą nauczyciela dokonać i	Uczeń bez pomocy nauczyciela potrafi dokonać oraz

		masy ciała oraz wysokości. Mierzy tętno po i przed wysiłkiem.	masy ciała oraz wysokości. Mierzy tętno po i przed wysiłkiem.	interpretować wyniki pomiarów	zinterpretować pomiary masy ciała, wysokości, tętna spoczynkowego.
Rzuty piłeczką tenisową	Uczeń podejmuje chęci do ćwiczeń przygotowujący do rzutu piłeczką tenisową.	Uczeń wie w jaki sposób trzymać piłeczkę tenisową i stara się oddać rzuty z miejsca z pomocą nauczyciela.	Uczeń wie w jaki sposób trzymać piłeczkę tenisową i stara się oddać rzuty z miejsca z bez pomocy nauczyciela.	Uczeń wie w jaki sposób trzymać piłeczkę tenisową i oddaje rzuty z miejsca z bez pomocy nauczyciela oraz z rozbiegu z pomocą nauczyciela	Uczeń wykonuje rzut piłeczką tenisową z miejsca i pełnego rozbiegu bez pomocy nauczyciela.
Biegi sztafetowe 4x100m	Uczeń wie do czego służy pałeczka sztafetowa oraz wie gdzie znajduje się strefa zmian sztafetowych.	Uczeń potrafi wykonać z podpowiedzią nauczyciela zmianę pałeczki sztafetowej w biegu szeregowym	Uczeń potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafetowej w lekkim truchcie z sygnalizacją zmiany	Uczeń potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafetowej w strefie zmian z podpowiedzią i sygnalizacją nauczyciela	Uczeń wykonuje samodzielnie zmianę w strefie zmian z sygnalizacją przebiegając dystans 100m.

SPOSODY SPRAWDZANIA WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI

1. Aktywności na lekcjach - co najmniej 3 razy w półroczu.
2. Samodzielnej pracy na lekcji - co najmniej raz w półroczu:
 - a. przygotowanie i poprowadzenie rozgrzewki
 - b. przygotowanie i przeprowadzenie gry lub zabawy ruchowej
 - c. przygotowanie zestawu ćwiczeń przy muzyce lub prezentację układu taneczno

ruchowego - ocena inwencji twórczej ucznia (dziewczeta)

d. praca w zespołach (np. przy konstruowaniu toru przeszkód lub doskonaleniu elementów akrobatycznych gimnastyki z asekuracją współwiczającego).

3. Wybranych umiejętności ruchowych - co najmniej 2 razy w półroczu, po zakończeniu cyklu tematycznego. Ocenia się poprawność wykonania określonych elementów technicznych: gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki oraz praktyczne wykorzystanie nabytych umiejętności.

Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.

4. Postępów sprawności fizycznej - testy motoryczne wykonuje się na początku roku, a następnie pod koniec każdego semestru.

Ocenianie z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki i zaangażowania w wykonywany element

5. Znajomości przepisów gier sportowych i zabaw ruchowych oraz podstawowych wiadomości z dziedziny kultury fizycznej.

DODATKOWO UCZEŃ JEST OCENIANY ZA:

1. Systematyczny udział w lekcji.

2. Aktywny udział w życiu sportowym szkoły i w międzyszkolnych zawodach

sportowych – premiowany oceną celującą.

3. Pomoc w organizacji i przeprowadzeniu imprez sportowo – rekreacyjnych.

KRYTERIA OCENIANIA BIEŻĄCEGO:

- chęci i zaangażowanie , to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- postępu, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy, obserwacji początkowej
- postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności
- rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy
- posiadanie odpowiedniego stroju sportowego
- aktywność i frekwencja wpływa w sposób zdecydowany na ocenę semestralną i roczną z Wychowania fizycznego.

PRIORYTETY OCENIANIA

1. Frekwencja i aktywność.
2. Postęp sprawności motorycznej.
3. Zaangażowanie.
4. Wiadomości.
5. Poziom umiejętności.