

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA **KLASY V**

Obszary aktywności ucznia	<b>Niedostateczny</b>	<b>Dopuszczający</b> (spełnia co najmniej 1 kryterium)	<b>Dostateczny</b> (spełnia co najmniej 2 kryteria)	<b>Dobry</b> (spełnia co najmniej 3 kryteria)	<b>Bardzo dobry</b> (spełnia co najmniej 4 kryteria)	<b>Celujący</b> (spełnia co najmniej 5 kryteriów)
1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,</li> <li>• bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</li> <li>• charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,</li> <li>• zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,</li> <li>• często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</li> <li>• charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,</li> <li>• bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,</li> <li>• nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</li> <li>• charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,</li> <li>• często używa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,</li> <li>• nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</li> <li>• charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,</li> <li>• nie zawsze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,</li> <li>• nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</li> <li>• charakteryzuje się właściwym poziomem kultury</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,</li> <li>• nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</li> <li>• charakteryzuje</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>nie współpracuje z nauczycielami i wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</li> <li>nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,</li> <li>nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;</li> </ul>	<p>w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nie współpracuje z nauczycielami i wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</li> <li>nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,</li> <li>nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;</li> </ul>	<p>nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nie współpracuje z nauczycielami i wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</li> <li>nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,</li> <li>nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w</li> </ul>	<p>używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sporadycznie współpracuje z nauczycielami i wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej</li> <li>nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,</li> <li>raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności</li> </ul>	<p>osobistej,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</li> <li>chętnie współpracuje z nauczycielami i wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</li> <li>niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,</li> <li>niekiedy</li> </ul>	<p>się wysokim poziomem kultury osobistej,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</li> <li>bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami i wychow</li> </ul>
--	--	--	---	---	---	--

			czasie wolnym;	fizycznej w czasie wolnym, <ul style="list-style-type: none"><li>• jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;</li></ul>	podjmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym, <ul style="list-style-type: none"><li>• jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;</li></ul>	ania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, <ul style="list-style-type: none"><li>• systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,</li><li>• jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej; uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w</li></ul>
--	--	--	----------------	--	---	---

						innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,</li> <li>• nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</li> <li>• nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,</li> <li>• nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,</li> <li>• w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji</li> <li>• nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny</li> <li>• nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,</li> <li>• nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,</li> <li>• nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</li> <li>• nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,</li> <li>• nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,</li> <li>• dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</li> <li>• nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,</li> <li>• prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</li> <li>• potrafi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,</li> <li>• bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</li> <li>• pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowe,</li> <li>• prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,</li> <li>• wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</li> <li>• pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych,</li> <li>• prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</li> </ul>

	<p>merytorycznym i metodycznym,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</li> <li>nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,</li> <li>nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczających,</li> <li>nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;</li> </ul>	<p>kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</li> <li>umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń</li> <li>bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,</li> <li>nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</li> </ul>	<p>metodycznym,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</li> <li>umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,</li> <li>często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</li> <li>dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;</li> </ul>	<p>samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,</li> <li>nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</li> <li>dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</li> <li>umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,</li> <li>stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</li> <li>stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</li> <li>umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,</li> <li>w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</li> <li>poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</li> </ul>
3. Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny.	<ul style="list-style-type: none"> <li>nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,</li> </ul>



	<p>umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</li> <li>• nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,</li> <li>• wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,</li> <li>• nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,</li> </ul>	<p>umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</li> <li>• potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,</li> <li>• wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,</li> <li>• nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,</li> </ul>	<p>umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</li> <li>• potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,</li> <li>• wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,</li> <li>• nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,</li> </ul>	<p>umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</li> <li>• potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,</li> <li>• wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,</li> <li>• nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,</li> </ul>	<p>umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</li> <li>• potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,</li> <li>• wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,</li> <li>• stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,</li> </ul>	<p>umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</li> <li>• wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,</li> <li>• potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności</li> <li>• wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,</li> <li>• stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie rozgrywek sportowych,</li> </ul>
5. Wiadomości.	• zalicza	(Spełnia co najmniej 1	(Spełnia co najmniej 1	(Spełnia co najmniej 1	(Spełnia co najmniej 2	(Spełnia co najmniej 3

	<p>sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</li> <li>• posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</li> <li>• wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.</li> </ul>	<p>kryterium).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,</li> <li>• stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</li> <li>• posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</li> <li>• wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.</li> </ul>	<p>kryterium).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,</li> <li>• stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</li> <li>• posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</li> <li>• wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.</li> </ul>	<p>kryterium).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,</li> <li>• stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</li> <li>• posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</li> <li>• wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,</li> <li>• ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.</li> </ul>	<p>kryteria).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,</li> <li>• stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</li> <li>• posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</li> <li>• wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,</li> <li>• ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.</li> </ul>	<p>kryteria).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,</li> <li>• stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</li> <li>• posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</li> <li>• wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.</li> <li>• ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.</li> </ul>
--	--	--	---	---	--	--



## WYMAGANIA W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
- minipiłka nożna:
  - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
  - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
- minikoszykówka:
  - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
- minipiłka ręczna:
  - rzut na bramkę z biegu,
  - podanie jednorącz półgórne w biegu,
- minipiłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,