



Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z **WYCHOWANIA FIZYCZNEGO** dla klasy V w roku szkolnym 2023/2024

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

Ocenę wyższą otrzymuje uczeń, który spełnił także wymagania na oceny niższe.

Na drugim etapie edukacyjnym: klasy IV-VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
- Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- Sprawność motoryczną (kontrolna i oceniana)
- Umiejętności ruchowe
- Wiadomości

Przy ustalaniu ocen śródrocznych i rocznych z wychowania fizycznego przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Postawa i kompetencje społeczne					
Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
-jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, uczeń 1 raz w ciągu półrocza nie uczestniczył w zajęciach (nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim) - charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,	-jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, uczeń nie uczestniczył w 3 zajęciach w ciągu półrocza (nie wliczając w to nieobecności , niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim) - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,	-jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy - nie uczestniczył w zajęciach 4 razy w ciągu półrocza. (nie wliczając w to nieobecności i niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim) - nie zawsze używa odpowiednich	jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie udziału w lekcjach z różnych powodów, uczeń nie uczestniczy w zajęciach 5 razy w ciągu półrocza (nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)	- często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, -uczeń nie uczestniczył w zajęciach 6 razy w ciągu półrocza - bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela - nie współpracuje z nauczycielami wychowania	-bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, uczeń nie uczestniczy w zajęciach 7 razy i więcej w ciągu półrocza - zachowuje się wulgarnie w stosunku do kolegów, nauczyciela - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

<ul style="list-style-type: none"> - używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela, - bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy lub powiatu, - uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, 	<ul style="list-style-type: none"> - używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela - chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym, - często podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym; 	<ul style="list-style-type: none"> sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela - bierze udział w klasowych zawodach sportowych, - czasami podejmuje indywidualne formy aktywności fizyczne w czasie wolnym; 	<ul style="list-style-type: none"> - często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela - nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym; 	<ul style="list-style-type: none"> fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym 	<ul style="list-style-type: none"> - nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym
--	--	--	---	---	--

Systematyczny udział i aktywności w trakcie zajęć

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
<ul style="list-style-type: none"> - wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - potrafi prowadzić rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym - potrafi samodzielnie pod względem motorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń, - w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, 	<ul style="list-style-type: none"> - w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, - bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej - Potrafi prowadzić rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym - potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, - umie przygotować miejsce ćwiczeń, - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania 	<ul style="list-style-type: none"> - w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, - dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - potrafi pokazywać i demonstrować niektóre umiejętności ruchowe, - potrafi prowadzić rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące z małymi błędami pod względem merytorycznym - z pomocą nauczyciela potrafi przygotować się do wybranego fragmentu zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> - wykazuje małą aktywność na lekcjach - nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym - nie potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, a przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela, - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń, - często nie stosuje zasady 	<ul style="list-style-type: none"> - wykazuje małą aktywność na lekcjach - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, - czasami odmawia prowadzenia rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących - z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotowuje miejsce ćwiczeń, - bardzo często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na 	<ul style="list-style-type: none"> - wykazuje bardzo małą aktywność na lekcjach - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchów - odmawia prowadzenia rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących - nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, - nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie

- uczeń wykazuje aktywną postawę, zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych ;	fizycznego, - stara się dbać o stan techniczny urządzeń;	- umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń ;	bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;	lekcji może zagrażać zdrowiu współwiczących.;	uczni na lekcji zawsze zagraża zdrowiu współwiczących, - nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów ;
--	---	---	--	---	---

Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe realizowane w półroczu - samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, której nie uczestniczył - uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, - podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej, - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia decyduje o wyniku drużyn szkolnych.	- zalicza większość testów i próby sprawnościowych realizowanych w półroczu lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z własnej inicjatywy - uzyskuje postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia ma wpływ na wyniki drużyn szkolnych.	- zalicza testy i próby sprawnościowe realizowane w półroczu - wykonuje określone próby sprawności fizycznej z niewielkimi błędami - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył za namową nauczyciela, - uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; -- stopień opanowania umiejętności ruchowych wpływa na wyniki drużyn Szkolnych.	- zalicza testy i próby sprawnościowe realizowane w półroczu z dużymi błędami technicznymi - wykonuje ćwiczenia nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - wykonuje zadania ruchowe w wolnym tempie - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych.	- zalicza wszystkich sprawdziany umiejętności ruchowych - testy sprawnościowe wykonuje z dużymi błędami technicznymi - wykonuje ćwiczenia niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, -- wykonuje zadania ruchowe w wolnym tempie - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej.	- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, - nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył - nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego , - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej.

Aktywność fizyczna

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
- zalicza większość sprawdzianów umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów Technicznych,	- zalicza większość sprawdzianów umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi	- zalicza sprawdziany i umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi - wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z	- zalicza sprawdziany umiejętności ruchowych z błędami technicznymi - wykonuje ćwiczenia niezgodnie z przepisami obowiązującymi	- nie zalicza sprawdzianów umiejętności ruchowych - wykonuje ćwiczenia niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w	- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, - wykonuje ćwiczenia niezgodnie z przepisami

- wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji i umiejętności ruchowe zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących;	- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, --wykonuje zadania ruchowe z pojedynczymi błędami - stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć;	przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - z błędami potrafi zastosować opanowane umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej;	w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności, - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej;	konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - potrafi wykonywać tylko ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności, - wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza;	lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - odmawia przystąpienia do sprawdzianów i testów ;
---	---	--	--	--	---

Wiadomości

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się bardzo dużym zakresem wiedzy z edukacji zdrowotnej	- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się dużym zakresem wiedzy zdrowotnej	- stosuje z błędami przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego - posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się częściowym zakresem wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej	- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - posiada małą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. edukacji zdrowotnej	- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. edukacji zdrowotnej	- nie udziela odpowiedzi na temat przepisów i zasad sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego - uczeń charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej;

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w roku szkolnym następujące obszary aktywności ucznia:

I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (kontrola)	
<ul style="list-style-type: none"> • Indeks Zuchory 	<ul style="list-style-type: none"> • Indeks Zuchory

Trening zdrowotny(kontrola)		
	<ul style="list-style-type: none"> Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera (wykonanie w ciągu jednej minuty 30 przysiadów) 	<ul style="list-style-type: none"> Marszobieg terenowy Test Coopera bieg ciągły przez 12 minut
Sprawność fizyczna (ocena)		
	<ul style="list-style-type: none"> Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s(wg MTSF) Skok w dal z miejsca (wg MTSF) 	<ul style="list-style-type: none"> Zwis na drążku na ugiętych rękach (czas w sekundach) Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF) Biegi ze startu wysokiego na 50 m (wg MTSF)
Umiejętności ruchowe (ocena)		
Lekkoatletyka	<ul style="list-style-type: none"> Technika startu wysokiego, bieg na 600 (dz) /1000m (chł) Technika startu niskiego- bieg na dystansie 60 m Rzut piłką lekarską do przodu 2kg 	<ul style="list-style-type: none"> Technika skoku w dal, pomiar skoku Bieg zwinnościowy (4x10m) Skok wzwyż, pomiar skoku Rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu
Gimnastyka	<ul style="list-style-type: none"> Podpór łukiem leżąc tyłem – mostek Ćwiczenia równoważne na ławeczce: marsz do przodu, obrót, płas lewą i prawą nogą. 	<ul style="list-style-type: none"> Wykonanie przewrotu w przód z marszu z odbicia z dwóch nóg do przysiadu podpartego
Mini piłka nożna	<ul style="list-style-type: none"> Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą; 	<ul style="list-style-type: none"> Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)
Mini koszykówka	<ul style="list-style-type: none"> Kozłowanie piłki w dowolnym tempie slalomem, ze zmianą ręki kozłującej. 	<ul style="list-style-type: none"> Rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)
Mini piłka ręczna	<ul style="list-style-type: none"> Podanie jednorącz półgórne w biegu, 	<ul style="list-style-type: none"> Rzut na bramkę z biegu; Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej
Mini piłka siatkowa	<ul style="list-style-type: none"> Zagrywka dolna z 3-4 m od siatki 	<ul style="list-style-type: none"> Odbicia piłki sposobem górnym.
Unihokej	<ul style="list-style-type: none"> Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach. Strzał na bramkę 	<ul style="list-style-type: none"> Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę
Pływanie	<ul style="list-style-type: none"> Samodzielne pływanie 25m 	<ul style="list-style-type: none"> Technika pływania
Tenis stołowy	<ul style="list-style-type: none"> Odbicia forhend, bekhend 	<ul style="list-style-type: none"> Znajomość przepisów gry gra pojedyncza
Wiadomości		

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne
- Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
- Zna zasady hartowania organizmu.
- Zna piramidę żywieniową

Zasady obowiązujące na lekcjach wychowania fizycznego

1. Ocena śródroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
2. Ocena śródroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
3. Ocenę za systematyczną dodatkową aktywność ucznia (udokumentowanie tego faktu) nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym(dodaje jedną ocenę celującą) jednakże osiągnięcia na tym polu nie mogą mieć wpływu na ocenę celującą śródroczną lub roczną.
4. Uczeń, który nie przystępuje do sprawdzianu bez uzasadnionego usprawiedliwienia otrzymuje ocenę niedostateczną.
5. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji. Uczniowie niećwiczący pomagają nauczycielowi w organizacji lekcji.
6. Uczeń może zostać zwolniony z zajęć WF długoterminowo (na cały rok lub kilku miesięcy) ze względu na stan zdrowia, a decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły na podstawie zaświadczenia lekarskiego. Zwolnienie z uczestniczenia w zajęciach na basenie wystawia lekarz. Lekarz może wystawić zwolnienie długoterminowe lub krótkoterminowe. Zwolnienie z zajęć na basenie może wystawić także rodzic lub opiekun prawny jako jednorazowe zwolnienie w danym dniu. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność. Ucznia z zajęć wychowania fizycznego może zwolnić rodzic lub opiekun prawny na podstawie jednorazowej pisemnej informacji. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
7. Dziewczęta mogą zgłosić brak udziału w lekcji (niedyspozycja) dwa razy w miesiącu bez żadnych konsekwencji.
8. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni i miejscu zajęć, odpowiadają uczniowie.