

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych
śródrocznych i rocznych ocen z wychowania fizycznego
w klasie V Szkoły Podstawowej**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Treści zgodne z podstawą programową wychowania fizycznego ujętą w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH - Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. - Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). - Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywanie zadania. - Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. - Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności). - Przestrzega zasad fair - play na boisku i w życiu. - Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. - Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. - Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. - Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. OBSZAR 2. ZACHOWANIE UCZNIA NA ZAJĘCIACH - Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą. - Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów. - Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów - Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. - 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.

6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.

7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.

8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.

9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.

10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.

11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.

12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.

13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

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, rzut i chwyt ringo.

2. Podczas minigier 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. Prawdłowo wykonuje ćwiczzenia zwinnościowo-akrobacyjne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem.
7. Prawdłowo wykonuje układ ćwiczzeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.
8. Wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.
9. Prawdłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
10. Prawdłowo wykonuję technikę startu niskiego.
11. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.
12. Technicznie bezbłędnie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.
13. Przeprowadza opracowany przez siebie fragment rozgrzewki.

OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ I FIZYCZNEJ

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.
7. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.
8. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.

	9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 10. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 11. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 12. Omawia zasady aktywnego odpoczynku.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH 1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze). 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione. 5. Przestrzega zasady fair play na boisku. 6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego OBSZAR 2. ZACHOWANIE UCZNIA NA ZAJĘCIACH 1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych 3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stara się stosować zasady "czystej gry": szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkohol, nie

używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.

10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.

11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psycho ruchowych.

12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.

13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

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 techniczne umiejętności.

3. W gronie swoich 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.

7. W miarę prawidłowo układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.

8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.

9. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny skok przez

	przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją. 10. Prawidłowo wykonuję technikę startu niskiego. 11. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 12. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Przeprowadza fragment rozgrzewki. OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ I FIZYCZNEJ 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. Definiuje i 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. 7. Wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia. 8. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 9. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 10. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 11. Omawia takimi słowami jak umie zasady aktywnego odpoczynku.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH 1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu). 3. Dość często jest nieobecny na zajęciach. 4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywanych zadań ruchowych.

5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

OBSZAR 2. ZACHOWANIE UCZNIA NA ZAJĘCIACH

1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.
2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.
3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
5. 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.
6. Stra się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
8. Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.
9. Star się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.
10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
11. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
12. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
13. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.
14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">1. W miarę swoich możliwości wykonuję, 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 swoich możliwości stosuje swoje umiejętności w minigrach.3. W gronie swoich rówieśników potrafi przeprowadzić wymagającą 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 ćwiczenia zwinnościowo-akrobaticzne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem.7. Stara się wykonać układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobaticznych z przyborem.8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.9. Stara się wykonać dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.10. W miarę prawidłowo wykonuję technikę startu niskiego.11. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.12. W miarę prawidłowo technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. |
|--|--|

	13. W miarę swoich możliwości przeprowadza fragment rozgrzewki. OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ I FIZYCZNEJ 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 podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 6. Wyjaśnia jak potrafi pojęcie zdrowia. 7. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 8. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 9. Omawia w taki sposób jak umie ogólne zasady aktywnego odpoczynku.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH 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. OBSZAR 2. ZACHOWANIE UCZNIA NA ZAJĘCIACH 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.

2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.
3. Często stosuje przemoc wobec innych.
4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad "czystej gry": szacunku do rywala, zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.
5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.
7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować.
8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.
10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

1. Nie stara się wykonać czy zastosować 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. Nie stosuje swoich możliwości w minigrach.
3. W gronie swoich rówieśników nie potrafi przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.
4. Nie stara się wykonać przewrót w przód z marszu.
5. Nie stara się wykonać przewrót w tył z przysiadu.
6. Nie podchodzi do wykonania ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem.

7. Nie podchodzi do wykonania układu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.
8. Nie umie wykonać prostych kroków i figur wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.
9. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
10. Technikę startu niskiego wykonuje z licznymi błędami.
11. Z licznymi błędami wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.
12. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.
13. Nie przeprowadza rozgrzewki.

OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ I FIZYCZNEJ

1. Nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.
2. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
3. Nie zna podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku.
4. Nie potrafi opisać zasad rozgrzewki.
5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
6. Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.
7. Nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia.
8. Nie wymienia zasady i metod hartowania organizmu.
9. Omawia potrafi wymienić sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
10. Myli zasady aktywnego odpoczynku.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH

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.

OBSZAR 2. ZACHOWANIE UCZNIA NA ZAJĘCIACH

1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.
2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.
3. 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.
4. zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.
5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.
6. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
7. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.
8. Nie zależy mu na innych.

OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.
2. W czasie gry umyślnie stosuje błędy techniczne.
3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ I FIZYCZNEJ

1. Nie chce wymienić prawidłowych grup mięśniowych
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
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH 1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia. OBSZAR 2. ZACHOWANIE UCZNIA NA ZAJĘCIACH 1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych. 3. Używa bardzo wulgarnego języka. 4. Stanowi zagrożenie dla innych. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach. OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH 1. Nie wykonuje na zajęciach żadnych powierzonych mu zadań. 2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych. 3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podejścia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach. OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ I FIZYCZNEJ 1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne zadawane pytania

	2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.
--	--