

Wymagania dla klasy V, jakie należy spełnić aby uzyskać poszczególne stopnie oceny śródrocznej i końcoworocznej z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2025/2026 oparte na podstawie

- treści zawartych w podstawie programowej wychowania fizycznego dla II etapu edukacji,
- programie nauczania wychowania fizycznego „ Program wychowania fizycznego według nowej podstawy dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych”, Krzysztof Warchoła,
- Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania, A. Kucia, A. Stachura na zlecenie Polskiego Związku Pływackiego

Uczeń otrzymuje jedną ocenę z zajęć wychowania fizycznego (w skład tej oceny zalicza się oceny cząstkowe z lekcji wf w systemie klasowo – lekcyjnym oraz z tzw. fakultetów – czyli zajęć wf w grupach zainteresowań: basen + zajęcia ruchowe).

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą

- * jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- * posiada dobre nawyki higieniczno-zdrowotne,
- * przestrzega zasady „fair play”,
- * jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny. **oraz:**
- * **regularnie nosi strój sportowy (biała koszulka, spodenki/getry/dres. Strój zmieniony na wf) oraz**
- * **bierze aktywny/czynny udział w lekcjach oraz**
- * **aktywnie i systematycznie udziela się w zajęciach pozalekcyjnych (zawody szkolne uroczystości i imprezy o charakterze sportowym lub związanym ze zdrowiem, projekty edukacyjne z zakresu kultury fizycznej, sks, etc..) **lub****
- * **wszystkie zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie na wybitnym poziomie, **lub****
- * **bierze aktywny udział w zawodach - reprezentując szkołę osiągając miejsca medalowe lub punktowane,**
- * **znacznie przewyższa sprawnością klasę, **lub****
- **jego czynny udział w zajęciach pływania (na szkolnym basenie w ramach fakultetu) jest na poziomie 90% w ciągu roku szkolnego **lub****

- regularnie trenując poza szkołą osiąga wybitne wyniki sportowe lub miejsca medalowe, a jego dodatkowa (nadprogramowa) aktywność nie jest jednostkowa, tzn. powtarza się w każdym semestrze

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- **zawsze nosi strój sportowy (może 2x zgłosić brak stroju/semestr bez konsekwencji-tzw.bs),**
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną,
- zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie w stopniu bardzo dobrym,
- posiada dobre nawyki higieniczno-zdrowotne,
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- przestrzega zasady „fair play”,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- **co najmniej dwukrotnie zapominał stroju sportowego w semestrze, poza dopuszczonymi dwoma** -wykazuje stały poziom aktywności ruchowej,
- sprawdziany przewidziane przez nauczyciela zalicza w stopniu dobrym (zdarza się po terminie), - jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń, - jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- **często nie nosi stroju sportowego- co najmniej kilka razy nie miał stroju w semestrze (poza dwoma dozwolonymi bs),**
- wykazuje się małą aktywnością na lekcji,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie z błędami technicznymi,
- wykazuje braki w zakresie podstawowych nawyków higieniczno-zdrowotnych.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- bardzo często nie ćwiczy, (**wielokrotnie nie miał stroju w semestrze- poza dwoma dopuszczonymi bs**),
- sprawdziany zalicza po terminie wyznaczonym przez nauczyciela w stopniu minimalnym,
- nie wykazuje żadnego zaangażowania, ma niechętny stosunek do zajęć,
- wykazuje bardzo nikłe postępy w usprawnianiu fizycznym
- sporadycznie opuszcza lekcje (nieobecności nieusprawiedliwione).

SZCZEGÓŁOWY TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OKREŚLA STATUT SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. T. KOŚCIUSZKI W ŁĘTOWICACH. POPRAWA TA ODBYWA SIĘ W FORMIE PRAKTYCZNEJ.

**SPOSOBY SPRAWDZENIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

W KLASACH 4-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ŁĘTOWICACH W ROKU SZKOLNYM 2025/2026

I. OGÓLNE ZADANIA

1. Celem głównym wychowania fizycznego jest:

- przygotowanie uczniów do samodzielnego, świadomego doskonalenia zdrowia,
- kształtowanie pozytywnych motywacji i postaw uczniów wobec aktywności fizycznej, zwłaszcza do systematycznego uprawiania jej w przyszłości,
- osiąganie przez uczniów wysokiego poziomu sprawności fizycznej,
- ukształtowanie dojrzałej osobowości uczniów, ukierunkowanej na osiąganie celów dzięki umiejętności współdziałania nawyków współzawodnictwa.

2. Ocenianie polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej.

3. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, nauczyciel w szczególności zwraca uwagę na wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Każdy uczeń oceniany jest według indywidualnych predyspozycji i umiejętności.

4. Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń (częściowo lub na stałe) przez Dyrektora szkoły po przedłożeniu zwolnienia lekarskiego.

5. Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji na prośbę rodzica nie dłużej niż przez 1 tydzień.

6. Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych ,(z których nie jest oceniany) po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego.

7. Uczeń jest zobowiązany:

- a) do przestrzegania Regulaminu: sali gimnastycznej, basenu, innych obiektów sportowych, na których będą odbywać się zajęcia wf.
- a) posiadać na zajęciach strój sportowy na zmianę (biała koszulka, spodenki, getry, spodnie dresowe) oraz obuwie sportowe (trampki, tenisówki, halówki, adidasy na jasnych spodach),
- b) spiąć włosy, jeśli długość na to pozwala,
- c) długość paznokci bezpieczna dla siebie i innych (w przypadku paznokci typu: tipsy, długie paznokcie, które mogą zagrażać bezpieczeństwu podczas zajęć, nauczyciel może nie dopuścić do uczestnictwa w lekcji co skutkować będzie odnotowaniem tego w dokumentacji).
- d) ściągnąć zegarek, łańcuszek oraz długie kolczyki.

8. Uczennice w czasie niedyspozycji powinny być przygotowane do lekcji. Miesiączka nie jest przeciwskazaniem do aktywnego uczestniczenia w lekcji wychowania fizycznego.

9. Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w konkurencjach sprawnościowych z powodu nieobecności lub nie przygotowania do zajęć, jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.

10. Uczeń ma prawo poprawić bieżącą ocenę (poza oceną z aktywności), w formie ustalonej z nauczycielem. Ocena z poprawy jest kolejną oceną w dzienniku.

11. W przypadku częściowych przeciwwskazań medycznych oraz stwierdzonych dysfunkcji ucznia, nauczyciel dostosowuje się do zaleceń medycznych oraz zaleceń z poradni pedagogiczno – psychologicznej.

II. SPOSÓB SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

Ocenie śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego podlega następujące obszary:

- Postawa wobec przedmiotu /zaangażowanie/ ucznia na lekcji,
- sprawność motoryczna ucznia,
- umiejętności ruchowe,
- aktywność i systematyczność na zajęciach fakultatywnych,
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,

1. Postawa wobec przedmiotu

Postawa i zaangażowanie ucznia na lekcji wych – fiz. będzie oceniane za pomocą ocen cząstkowych raz w miesiącu, a na basenie 1 raz w semestrze (styczeń, czerwiec),

Ocenie w tym obszarze podlega:

- A. systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego(frekwencja, zwolnienia) - 2x w semestrze można zgłosić brak stroju (bs) bez konsekwencji (informacja ta jest przekazywana rodzicom poprzez e-dziennik w uwagach),
- B. systematyczny udział w zajęciach fakultatywnych (zajęcia na basenie, zajęcia do wyboru), zajęcia te są **obowiązkowe**, C. przygotowanie do lekcji (odpowiedni strój i obuwie),
- D. zaangażowanie i aktywny udział w zajęciach,
- E. wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- F. postawa w stosunku do współćwiczącego,
- G. postawa w stosunku do prowadzącego,
- H. przestrzeganie zasad BHP oraz stosowanie się do regulaminów obowiązujących na obiektach sportowych,
- I. szanowanie i właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego,
- J. właściwe zachowanie podczas zawodów(kultura kibicowania, kultura zawodnika),
- K. kształtowanie prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie, L. dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych,

Dwukrotne niedostosowanie się do w/w wymagań skutkuje obniżeniem oceny bardzo dobrej o jeden stopień, czterokrotne o dwa stopnie itd. Uczeń może otrzymać ocenę celującą jeżeli dodatkowo wypełni minimum dwa z poniższych pkt.

- inwencja twórcza na zajęciach,
- pomoc w organizacji zawodów szkolnych,

udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach międzyklasowych,
reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych,
aktywny udział w zajęciach na basenie (90% w trakcie roku szkolnego),
regularne uczestniczenie w pozaszkolnych formach sportu amatorskiego/zawodowego (na podstawie zaświadczenia od trenera, instruktora).

2 .Motoryka

Ocenie podlega sprawność motoryczna zgodna z indywidualnymi predyspozycjami i możliwościami ucznia. Ocenę z tego obszaru uzyskuje się po zaliczeniu następujących prób motorycznych w okresie jesiennym i wiosennym:

- biegu krótkiego
- biegu długiego – test Coopera
- rzutu
- siły mięśni brzucha
- gibkość

W I i w II semestrze uczeń otrzymuje ocenę za uzyskany wynik (czas, odległość) podczas danego sprawdzianu. Uczeń samodzielnie ocenia się korzystając z tabel wyników sportowych dostosowanych do wieku i możliwości uczniów. Uczeń jest świadomy wpływu ćwiczeń (własnego wkładu pracy) na osiąganie lepszych wyników. Kontroluje swoje „postępy”

Uczeń uzyskuje dodatkową ocenę za poczyniony postęp wg zasady:

OCENA ZA POSTĘP SPRAWNOŚCI

1. Celująca – wysoka poprawa wyniku
2. Bardzo dobra – wynik lepszy od badania wstępnego
3. Dobra – wynik na poziomie badania wstępnego
4. Dostateczna – wynik nieznacznie poniżej badania wstępnego
5. Dopuszczająca – wynik zdecydowanie słabszy od badania wstępnego

3. Umiejętności

Uczeń otrzymuje ocenę z tego obszaru za opanowanie prawidłowej techniki, estetykę, płynność wykonywanego ćwiczenia lub zadania ruchowego podlegającego sprawdzianowi. Niezwykle ważny jest tutaj wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się pilnością i dodatkową pracą. Ocena umiejętności jest formą motywacyjną do udziału w zajęciach wychowania fizycznego.

W każdym semestrze uczeń otrzymuje oceny ze zdobytych umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych objętych programem.

4. Wiadomości.

Uczeń otrzymuje ocenę za opanowanie podstawowych wiadomości z zakresu kultury fizycznej:

- podstawowe przepisy gier zespołowych i zna konkurencje LA
- wymienia podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń
- zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych oraz sprzętu sportowego
- zna zasady prowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej
- przy pomocy nauczyciela prowadzi rozgrzewkę specjalistyczną
- mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
- demonstruje po 1 ćwiczeniu kształtujące wybrane cechy motoryczne
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- zna różne formy aktywnego wypoczynku

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego

Szkoły Podstawowej w Wierchosławicach

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V SZKOŁY
PODSTAWOWEJ
W ROKU SZKOLNYM 2025/2026**

Przy ustalaniu oceny, osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego głównym wyznacznikiem będzie wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz czynny i aktywny w nich udział.

DYSCYPLINA	DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<u>MINI-PIŁKA</u> <u>SIATKOWA</u>	- potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską do odbić sposobem górnym,	- potrafi odbić sposobem górnym piłkę od współwiczającego,	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na	-wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność odbić piłki,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych.
<i>ODBICIA PIŁKI</i> <i>SPOSOBEM GÓRNYM</i> <i>W</i> <i>PARACH</i>	- odbić sposobem górnym piłkę rzuconą przez współwiczającego, - nie panuje nad piłką,	- ma problemy z prawidłowym ułożeniem RR i pracą NN, - ma trudności z koordynacją wzrokowo – ruchową,	dokładność odbić piłki, - śledzić lot piłki tak aby prawidłowo ustawić się do przyjęcia i odbicia piłki, - odbija piłkę do współwiczającego zbyt nisko nieprawidłowo pracuje NN i RR - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,	- odbija poprawnie piłkę sposobem górnym do partnera, - prawidłowa koordynacja wzrokowo – ruchowa, - dokonuje samooceny odbić i pomaga w ocenie współwiczającym,	-wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
<u>MINI-PIŁKA</u> <u>SIATKOWA</u> <i>ZAGRYWKA PIŁKI</i> <i>SPOSOBEM</i> <i>DOLNYM Z</i> <i>ODLEGŁOŚCI 5M OD</i> <i>SIATKI</i>	- podchodzi do próby,	- potrafi prawidłowo ustawić się w pozycji wyjściowej, uderza piłkę ugiętą ręką w łokciu, piłka nie przechodzi przez siatkę,	- wykonuje zagrywkę na drugą stronę boiska, nie mieści się ona w boisku,	- wykonuje prawidłowo pod względem technicznym zagrywkę sposobem dolnym, piłka mieści się w polu gry,	- wykonuje poprawnie pod względem technicznym zagrywkę sposobem dolnym z linii końcowej boiska do mini siatkówki,

<u>PIŁKA NOŻNA</u> <i>PROWADZENIE PIŁKI ZAKOŃCZONE STRZAŁEM NA BRAMKĘ</i>	- próbuje wykonać strzał na bramkę z miejsca, - zna technikę wykonania strzału,	- podczas wykonania strzału ma problem z koordynacją RR i NN,	- podczas wykonania strzału z marszu ma problem z koordynacją NN, skutecznością,	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i celność strzału, - prowadzi piłkę prawą i lewą nogą poprawnie technicznie i wykonuje celny strzał na bramkę, - dokonuje samooceny strzału i pomaga w ocenie współczwiczącym,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych. Wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
<u>LEKKAATLETYKA</u> <i>RZUT PIŁKĄ PALANTOWĄ</i>	- wykonuje ćwiczenia siłowe wg wskazówek nauczyciela -przyjmuje postawę ciała do rzutu , -odróżnia pojęcia: pchanie , rzut, -zachowuje zasady bezpieczeństwa,	- zna pojęcie siły oraz celowość stosowania ćwiczeń siłowych, - przygotowuje organizm do wysiłku wraz ze współczwiczącymi,	- rozwija swoją siłę poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń siłowych, - przyjmuje prawidłową postawę do rzutu, co zagwarantuje uzyskanie odpowiedniej odległości,	- wykazuje się inwencją twórczą w doborze ćwiczeń siłowych, i samodzielnie prowadzi ćwiczenia, -przyjmuje prawidłową postawę do rzutów, eliminuje błędy,	- osiąga jeden z trzech najwyższych wyników w klasie,

<u>MINI-PIŁKA RĘCZNA</u> <i>PODANIA I CHWYTY, PROWADZENIE PIŁKI</i>	- wykonać chwyt piłki w miejscu, - próbuje wykonać kozłowanie w marszu ze zmianą ręki kozłującej, - ma problemy z koordynacją RR i NN,	- wykonuje rzuty na miarę swoich możliwości, - potrafi przyjąć prawidłową pozycję do wykonania podania i chwytu, - wykonać kozłowanie w truchcie ze zmianą ręki kozłującej, - podać piłkę po kozłowaniu do współwiczającego, jednakże popełnia błąd kroków, - wykonać chwyt piłki w marszu od partnera,	- -dokonuje pomiaru rzutu, - potrafi wykonać chwyt i podania piłki sposobem górnym i półgórnym w ruchu, - wykonać celne podania piłki w biegu po kozłowaniu, - zdarza się nieprawidłowe prowadzenie ręki z piłką,	- dokonuje pomiaru, porównuje swój wynik, - wykonuje celne podania i chwyt poruszając się po boisku w różnych kierunkach, zmiennym tempie, umie skoordynować pracę RR i NN, - wykorzystać swoje predyspozycje, - stosować poznane elementy w grze,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych, - wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
---	---	--	--	---	---

<u>MINI-KOSZYKÓWKA</u> <i>KOZŁOWANIE PIŁKI ZAKOŃCZONE RZUTEM NA KOSZ PO ZATRZYMANIU</i>	- zna technikę wykonania rzutu do kosza, - przyjąć prawidłową postawę i wykonać zatrzymanie na jedno lub dwa tempa nie panuje nad piłką podczas kozłowania, - ma problemy z koordynacją RR i NN, -uczestniczyć w ćwiczeniach przygotowujących do rzutów.	- próbuje prowadzić piłkę w marszu, wykonać zatrzymanie na jedno lub dwa tempa zakończone łatwiejszym dla siebie rzutem do kosza, - podczas wykonania ćwiczenia ma problem z koordynacją wzrokowo – ruchową, - nie panuje nad piłką, nieprawidłowo pracuje RR i NN.	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność prowadzenia piłki, - wykonuje kozłowanie w truchcie zakończone łatwiejszym dla siebie zatrzymaniem i potrafi oddać rzutem na kosz, - ma problemy z opanowaniem w/w ćwiczenia w truchcie,	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność kozłowania i celność rzutu, - prowadzić piłkę prawą i lewą ręką poprawnie technicznie. – umie zatrzymać się na jedno lub dwa tempa i wykonać rzut do kosza - umie „patrzeć na piłkę”, panuje nad nią, – dokonuje samooceny kozłowania i pomaga w ocenie współćwiczącym	w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych. wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry
---	---	--	---	--	---

<u>LEKKOATLETYKA</u> <i>BIEG NA 50M ZE STARTU WYSOKIEGO</i>	- potrafi zaznaczyć linię startu i linię mety, -potrafi wystartować na komendę,	- zna podstawowe pozycje startowe, - wykonuje ćwiczenia kształtujące przy udziale współćwiczących i pod kierunkiem nauczyciela, -wykazuje się umiejętnością biegu na odcinku startowym,	- samodzielnie wydaje komendę startową, - potrafi szybko zareagować na sygnał startowy - przygotowuje organizm do wysiłku przez odpowiedni dobór ćwiczeń ,	samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku stosując odpowiednie ćwiczenia, - eliminuje własne błędy, -odpowiednio stopniuje szybkość na odcinku biegowym,	- osiąga wysoki wynik (jeden z trzech najlepszych w klasie) - ocenia się na podstawie testu,
<u>LEKKOATLETYKA</u> <i>BIEG DŁUGI ZE STARTU WYSOKIEGO – TEST COOPERA – FORMA UPROSZCZONA – 8 MIN. - MARSZOBIEG</i>	-podchodzi do próby	- bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 4 minuty),	- pokonuje próbę marszem lub truchtem bez zatrzymania ale nie w całości,	- pokonuje całą próbę marszem, bądź truchtem bez zatrzymania,	- pokonuje całą próbę truchtem bez zatrzymania,

<u>PŁYWANIE</u> <i>PRZEPLYNIECIE ODCINKA NA PIERSIACH I PLECACH</i>	- podchodzi do próby,	- przepływa długość na piersiach i plecach z zatrzymaniem, widoczne błędy w ułożeniu rąk na piersiach, nie prawidłowe ułożenie bioder i stóp na grzbiecie,	- przepływa długości na piersiach i plecach bez zatrzymania, brak płynności ruchu,	- wykonuje swobodne ruchy NN i RR w trakcie płynięcia na piersiach i plecach, prawidłowa pływalność ciała,	- osiąga wysokie wyniki (trzy najszybsze osoby z klasy),
---	------------------------------	---	---	---	---

<u>TEST SPRAWNOŚCI</u> <u>FIZYCZNEJ</u>	-podchodzi do próby	-bierze udział w teście	- bierze udział w teście,	- zalicza wszystkie próby testu,	- osiąga jeden z trzech najwyższych wyników w klasie.
--	---------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------------------	---