

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny dla klasy 5
w roku szkolnym 2024/2025
„Aktywnie-Zdrowo-Bezpiecznie”**

Wymagania na ocenę wyższą obejmują również wymagania na niższe oceny:

- aby uzyskać ocenę dostateczną należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą,
- aby uzyskać ocenę dobrą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, i dostateczną,
- aby uzyskać ocenę bardzo dobrą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, dostateczną i dobrą,
- aby uzyskać ocenę celującą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, dostateczną, dobrą i bardzo dobrą.

Uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, jeżeli nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą.

Ocena śródroczna nie jest oceną klasyfikacyjną, lecz informacyjną.

Jest ustalana na podstawie ocen cząstkowych, analizy osiągnięć edukacyjnych ucznia oraz odnosi się do stopnia realizacji wymagań edukacyjnych w I półroczu danego roku szkolnego.

Ocena końcoworoczna jest oceną klasyfikacyjną i jest ustalana na podstawie całorocznych osiągnięć edukacyjnych ucznia i odnosi się do realizacji wymagań edukacyjnych w całym roku szkolnym.

Okres I dotyczy wymagań na ocenę śródroczną

Okres II dotyczy wymagań na ocenę roczną

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)	ocena dopuszczająca Uczeń:	ocena dostateczna Uczeń:	ocena dobra Uczeń:	ocena bardzo dobra Uczeń:	ocena celująca Uczeń:
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna: W zakresie wiedzy uczeń 1. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej- okres II	wymienia jedno z pięciu poznanych kryteriów oceny wytrzymałości	wymienia dwa z pięciu poznanych kryteriów wytrzymałości	wymienia trzy z pięciu poznanych kryteriów wytrzymałości	wymienia cztery z pięciu poznanych kryteriów wytrzymałości	wymienia pięć z pięciu poznanych kryteriów wytrzymałości
2. Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej- okres II	wymienia jedno z pięciu poznanych kryteriów oceny siły i gibkości	wymienia dwa z pięciu poznanych kryteriów oceny siły i gibkości	wymienia trzy z pięciu poznanych kryteriów oceny siły i gibkości	wymienia cztery z pięciu poznanych kryteriów oceny siły i gibkości	wymienia pięć z pięciu poznanych kryteriów oceny siły i gibkości

3. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę- okres I	wymienia co najmniej jedną grupę mięśniową odpowiedzialną za prawidłową postawę i wskazuje ją	wymienia co najmniej dwie grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę i wskazuje je	wymienia co najmniej trzy grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę i wskazuje je	wymienia co najmniej cztery grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę i wskazuje je	wymienia co najmniej pięć grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę i wskazuje je
W zakresie umiejętności uczeń: 1. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę, gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki- okres II	zna ćwiczenia pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową lub siłę i gibkość	zna ćwiczenia pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość	zna ćwiczenia pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz prawidłowo wykonuje jedno z nich	zna ćwiczenia pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, potrafi je wykonać z małymi błędami oraz z pomocą nauczyciela zinterpretować uzyskane wyniki	zna ćwiczenia pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, potrafi je wykonać poprawnie oraz z pomocą nauczyciela zinterpretować uzyskane wyniki
2.Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mm. posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem- okres I	zna ćwiczenia wzmacniające mm. posturalne lub gibkościowe	zna ćwiczenia wzmacniające mm. posturalne i ćw.gibkościowe	zna ćwiczenia wzmacniające mm. posturalne i ćw. gibkościowe oraz potrafi je wykonać indywidualnie lub z partnerem z dwoma niewielkimi błędami	zna ćwiczenia wzmacniające mm. posturalne i ćw. gibkościowe oraz potrafi je wykonać poprawnie indywidualnie i z partnerem	zna ćwiczenia wzmacniające mm. posturalne i ćw. gibkościowe oraz potrafi je wykonać indywidualnie i z partnerem w sposób płynny i bezbłędny
3.Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonane indywidualnie i z partnerem- okres II	zna i wykonuje jedno ćwiczenie koordynacyjne indywidualnie i z partnerem	zna i wykonuje dwa ćwiczenia koordynacyjne indywidualnie i z partnerem	zna i wykonuje trzy ćwiczenia koordynacyjne indywidualnie i z partnerem	zna i wykonuje cztery ćwiczenia koordynacyjne indywidualnie i z partnerem	zna i wykonuje pięć ćwiczeń koordynacyjnych indywidualnie i z partnerem

II Aktywność fizyczna: W zakresie wiedzy uczeń 1. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych- okres I	wymienia niektóre przepisy i zasady gier sportowych i rekreacyjnych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego	wymienia i stosuje niektóre przepisy i zasady gier sportowych i rekreacyjnych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego	wymienia i stosuje przepisy i zasady gier sportowych i rekreacyjnych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego	wymienia i stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady gier sportowych i rekreacyjnych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego	wymienia i stosuje wszystkie przepisy i zasady gier sportowych i rekreacyjnych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego
2. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego- okres II	wymienia niektóre zasady poznanej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego	wymienia i stosuje niektóre zasady poznanej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego	wymienia i stosuje zasady poznanej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego	wymienia i stosuje prawie wszystkie zasady poznanej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego	wymienia i stosuje wszystkie zasady poznanej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego
3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych- okres II	zna zasady taktyki obrony lub ataku jednej z poznanych gier zespołowych	zna zasady taktyki obrony i ataku jednej z poznanych gier zespołowych	zna zasady taktyki obrony i ataku dwóch z poznanych gier zespołowych	zna zasady taktyki obrony i ataku trzech z poznanych gier zespołowych	zna zasady taktyki obrony i ataku wszystkich poznanych gier zespołowych
4. Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku- okres I	potrafi wymienić jeden rodzaj aktywności fizycznej rekomendowanej dla swojego wieku określając czas trwania	potrafi wymienić dwa rodzaje aktywności fizycznej rekomendowanej dla swojego wieku określając czas trwania	potrafi wymienić trzy rodzaje aktywności fizycznej rekomendowanej dla swojego wieku określając czas trwania	potrafi wymienić cztery rodzaje aktywności fizycznej rekomendowanej dla swojego wieku określając czas trwania	potrafi wymienić pięć rodzajów aktywności fizycznej rekomendowanej dla swojego wieku określając czas trwania
5. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady- okres II	zna pojęcie rozgrzewki	definiuje pojęcie rozgrzewki z drobnymi błędami	definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady z drobnymi błędami	definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady	bezbłędnie definiuje pojęcie rozgrzewki oraz szczegółowo omawia jej zasady

6. Rozumie i opisuje idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego- okres II	• zna idee starożytnego lub nowożytnego ruchu olimpijskiego	• zna idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego	• rozumie idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego	• rozumie i opisuje idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego z małymi błędami	• rozumie i opisuje bezbłędnie idee starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego
W zakresie umiejętności uczeń: 1.Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu 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- okres I ,okres II	• wykonuje ćwiczenie z kilkoma błędami nie ma kontroli nad piłką gubi piłkę	• w ćwiczeniu popełni trzy techniczne błędy np. za wysokie kozłowanie, brak kontroli nad piłką, niedokładne podanie piłki, złe ułożenie dłoni, ręki przy rzutach i odbiciach piłki	• w ćwiczeniu popełni dwa techniczne błędy np. za wysokie kozłowanie, brak kontroli nad piłką, niedokładne podanie piłki, złe ułożenie dłoni, ręki przy rzutach i odbiciach piłki	• w ćwiczeniu popełni jeden techniczny błąd przy płynnym wykonaniu ćwiczenia np. za wysokie kozłowanie, niedokładne podanie piłki, złe ułożenie dłoni, ręki przy rzutach i odbiciach piłki	• ćwiczenie wykonane bezbłędnie i płynnie bez gubienia piłki z poprawną techniką

2. Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych- okres I, okres II	• bierze bierny udział w minigrach	• bierze aktywny udział w minigrach	• bierze aktywny udział w minigrach, angażuje się zarówno w ataku jak i w obronie	• bierze aktywny udział w minigrach, angażuje się zarówno w ataku jak i w obronie, zdobywa punkty, jest waleczny	• bierze aktywny udział w minigrach, zna zasady gry, angażuje się zarówno w ataku jak i w obronie, zdobywa punkty, jest waleczny, motywuje swoich kolegów i koleżanki do lepszej gry
3. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego- okres II	• bierze bierny udział w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego	• bierze aktywny udział w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego	• bierze aktywny udział w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego, angażuje się zarówno w ataku jak i w obronie	• bierze aktywny udział w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego, angażuje się zarówno w ataku jak i w obronie, zdobywa punkty, jest waleczny	• bierze aktywny udział w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego, angażuje się zarówno w ataku jak i w obronie, zdobywa punkty, jest waleczny, motywuje swoich kolegów i koleżanki do lepszej gry
4. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną- okres II	• zna grę sportową lub rekreacyjną	• organizuje grę sportową lub rekreacyjną bez znajomości przepisów	• organizuje grę sportową lub rekreacyjną znając część przepisów	• organizuje grę sportową lub rekreacyjną znając przepisy gry, z pomocą nauczyciela przydziela role uczniom w grze	• organizuje grę sportową lub rekreacyjną znając przepisy gry, samodzielnie potrafi płynnie opisać i szybko przydzielić role uczniom w grze

5. Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu- okres II	uczeń wykona przetoczenie zamiast przewrotu	uczeń wykona przewrót w przód oraz w tył z błędami technicznymi z pomocą nauczyciela	uczeń wykona przewrót w przód oraz przewrót w tył z małymi błędami technicznymi i pomocą nauczyciela	uczeń wykona przewrót w przód oraz w tył z małym błędem technicznym	uczeń wykona przewrót w przód oraz przewrót w tył poprawnie technicznie
6. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne(stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem)- okres II	uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia, ale nie potrafi go wykonać	uczeń wykona ćwiczenie ze znacznymi dwoma błędami lub czterema niewielkimi błędami w płynności lub formie ruchu	uczeń wykona ćwiczenie z jednym znacznym lub dwoma niewielkimi błędami w płynności ruchu	uczeń wykona ćwiczenie bezbłędnie z zachowaniem prawidłowej formy ruchu, lecz z małym zachwianiem płynności ruchu	uczeń wykona ćwiczenie bezbłędnie , w sposób płynny bez dodatkowych „przyruchów i w odpowiednim tempie
7. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez- okres II	uczeń podejmuje próbę wykonania układu, ale nie potrafi go wykonać	uczeń wykona układ ze znacznymi dwoma błędami lub czterema niewielkimi błędami w płynności lub formie ruchu	uczeń wykona układ z jednym znacznym lub dwoma niewielkimi błędami w płynności ruchu	uczeń wykona układ bezbłędnie z zachowaniem prawidłowej formy ruchu, lecz z małym zachwianiem płynności ruchu	uczeń wykona układ bezbłędnie , w sposób płynny bez dodatkowych „przyruchów i w odpowiednim tempie
8. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją- okres I	uczeń podejmuje próbę wykonania dowolnego skoku przez przyrząd, ale nie potrafi go wykonać	uczeń wykona dowolny skok przez przyrząd ze znacznymi dwoma błędami lub czterema niewielkimi błędami w płynności lub formie ruchu	uczeń wykona dowolny skok przez przyrząd z jednym znacznym lub dwoma niewielkimi błędami w płynności ruchu	uczeń wykona dowolny skok przez przyrząd bezbłędnie z zachowaniem prawidłowej formy ruchu, lecz z małym zachwianiem płynności ruchu	uczeń wykona dowolny skok przez przyrząd bezbłędnie, w sposób płynny i w odpowiednim tempie

9. Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych- okres II	uczeń zna proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych	uczeń wykona proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych z wieloma błędami	uczeń wykona proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych z niewielkimi błędami	uczeń wykona proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych z małym zachwianiem płynności ruchu	uczeń wykona proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych bezbłędnie w sposób płynny i w odpowiednim tempie
10. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego- okres I	uczeń potrafi z pomocą nauczyciela wybrać trasę biegu terenowego i pokonać ją z licznymi błędami	uczeń potrafi wybrać samodzielnie trasę biegu terenowego i pokonać ją z licznymi błędami	uczeń potrafi samodzielnie wybrać i pokonać trasę biegu terenowego małymi błędami,	uczeń potrafi samodzielnie wybrać i pokonać trasę biegu terenowego uwzględniając swoje możliwości	uczeń potrafi samodzielnie wybrać i płynnie pokonać trasę biegu terenowego uwzględniając swoje możliwości
11. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego- okres I i II	uczeń wykona bieg krótki na dystansie 100m ze startu niskiego niezgodnie z własnymi możliwościami	uczeń wykona bieg krótki na dystansie 50m ze startu niskiego według własnych możliwości z wieloma błędami	uczeń wykona bieg krótki na dystansie 50m ze startu niskiego według własnych możliwości bez względu na wynik	uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas: podano poniżej	uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas: podano poniżej
12. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu- okres II	uczeń wykona rzut niepoprawnie z wieloma błędami	uczeń wykona rzut z kilkoma błędami, niezgodnie ze swoimi możliwościami	uczeń wykona rzut poprawnie zgodnie ze swoimi możliwościami	uczeń wykona rzut poprawnie na odległość wyniki podano poniżej	uczeń wykona rzut poprawnie na odległość wyniki podano poniżej
13. Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody- okres II	uczeń wykonuje ćwiczenia niezgodnie ze swoimi możliwościami	uczeń wykona ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami z wieloma błędami	uczeń wykona ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami bez względu na uzyskany wynik	uczeń wykona skok w dal na odległość dz: 3,00-3,39 m chł: 3,34-3,69m	uczeń wykona skok w dal na odległość dz: 3,40 m i powyżej chł: 3,70 m i powyżej

14.Przeprowadza fragment rozgrzewki- okres I	• uczeń nie potrafi przeprowadzić fragmentu rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym	• uczeń nie potrafi przeprowadzić fragmentu rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym	• uczeń prowadzi fragment rozgrzewki w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym	• uczeń prowadzi fragment rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym	• uczeń prowadzi fragment rozgrzewki bezbłędnie pod względem merytorycznym i metodycznym
III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej W zakresie wiedzy uczeń: 1.Wyjasnia dlaczego należy przestrzegać reguł w trakcie rywalizacji sportowej- okres I	•uczeń zna niektóre reguły jakie obowiązują w trakcie rywalizacji sportowej	• uczeń zna reguły obowiązujące w trakcie rywalizacji sportowej	• uczeń zna reguły i z pomocą nauczyciela wyjaśnia dlaczego należy je przestrzegać w trakcie rywalizacji sportowej	• uczeń zna reguły i potrafi wyjaśnić dlaczego należy je przestrzegać w trakcie rywalizacji sportowej	• uczeń zna wszystkie reguły obowiązujące w trakcie rywalizacji sportowej i bezbłędnie wyjaśnia dlaczego należy je przestrzegać
2.Omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia- okres I	• uczeń zna niektóre sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia i potrafi omówić jeden z nich	• uczeń zna niektóre sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia i potrafi omówić co najmniej dwa z nich	• uczeń omawia możliwe sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia z pomocą nauczyciela	• uczeń omawia samodzielnie możliwe sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia	• uczeń omawia bezbłędnie i samodzielnie wszystkie możliwe sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia
3.Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego- okres I	• uczeń zna i wymienia co najmniej 1 zasadę bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	• uczeń zna i wymienia co najmniej 2 zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	• uczeń zna i wymienia co najmniej 3 zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	• uczeń zna i wymienia co najmniej 4 zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	• uczeń zna i wymienia co najmniej 5 zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
4.Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku- okres II	• uczeń zna i wymienia co najmniej 1 zasadę bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku	• uczeń zna i wymienia co najmniej 2 zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku	• uczeń zna i wymienia co najmniej 3 zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku	• uczeń zna i wymienia co najmniej 4 zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku	• uczeń zna i wymienia co najmniej 5 zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku

W zakresie umiejętności uczeń: 1.Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych- okres I, okres II	uczeń sporadycznie stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych	uczeń stosuje zasady asekuracji przy pomocy nauczyciela	uczeń stosuje zasady asekuracji samodzielnie, ale z drobnymi błędami	uczeń stosuje zasady asekuracji samodzielnie, ale czasem zdarza się mu popełnić drobny błąd	uczeń zawsze stosuje zasady asekuracji podczas zajęć i nie popełnia żadnych błędów
2.Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych- okres I, okres II	uczeń sporadycznie korzysta bezpiecznie ze sprzętu lub urządzeń sportowych	uczeń korzysta bezpiecznie ze sprzętu lub urządzeń sportowych z pomocą nauczyciela	uczeń korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych z pomocą nauczyciela	uczeń zawsze bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych	uczeń zawsze bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych
3.Wykonuje elementy samoobrony(zasłona, unik, pad)- okres II	stosuje w danej dyscyplinie zasłonę lub unik lub pad	stosuje w danej dyscyplinie zasłonę, unik lub pad	stosuje w danej dyscyplinie zasłonę, unik i pad z małymi błędami	stosuje w danej dyscyplinie zasłonę, unik i pad ze sporadycznym błędem	stosuje w danej dyscyplinie zasłonę, unik i pad bezbłędnie
IV Edukacja zdrowotna W zakresie wiedzy uczeń 1.Wyясnia pojęcie zdrowia- okres I	uczeń zna pojęcie zdrowia	uczeń definiuje pojęcie zdrowia z drobnymi błędami	uczeń definiuje pojęcie zdrowia bezbłędnie	uczeń definiuje pojęcie zdrowia bezbłędnie i wyjaśnia jak o nie dbać	uczeń zna definicje zdrowia według WHO i potrafi ją zinterpretować
2.Opisuje pozytywne mierniki zdrowia- okres I	uczeń zna mierniki zdrowia	uczeń zna mierniki zdrowia i opisuje co najmniej jeden z nich	uczeń zna mierniki zdrowia i opisuje co najmniej dwa z nich	uczeń zna mierniki zdrowia i opisuje co najmniej trzy z nich	uczeń zna mierniki zdrowia i opisuje co najmniej cztery z nich
3.Wymienia zasady i metody hartowania organizmu- okres II	uczeń potrafi wymienić przynajmniej 1 zasadę i metodę hartowania organizmu	uczeń potrafi wymienić co najmniej 2 zasady i metody hartowania organizmu	uczeń potrafi wymienić co najmniej 3 zasady i metody hartowania organizmu	uczeń potrafi wymienić co najmniej 4 zasady i metody hartowania organizmu	uczeń potrafi wymienić co najmniej 5 zasad i metod hartowania organizmu

4.Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą- okres II	• uczeń zna i omawia co najmniej jeden sposób ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą	• uczeń zna i omawia co najmniej jeden sposób ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą	• uczeń zna i omawia co najmniej dwa sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą	• uczeń zna i omawia co najmniej dwa sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą	• uczeń zna i omawia co najmniej trzy sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą
5.Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku(WHO, UE)- okres II	• uczeń potrafi wymienić co najmniej jedną zasadę aktywnego wypoczynku zgodną z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku	• uczeń potrafi wymienić co najmniej dwie zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku	• uczeń potrafi wymienić co najmniej trzy zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku	• uczeń potrafi wymienić co najmniej cztery zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku	• uczeń potrafi wymienić pięć zasad aktywnego wypoczynku zgodnych z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku
W zakresie umiejętności uczeń: 1.Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności- okres I	• uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej , leżeniu , ale popełnia liczne błędy	• uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej , leżeniu , ale zdarza się mu popełnić błędy	• uczeń potrafi wykonać poprawnie ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu	• uczeń potrafi wykonać poprawnie ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności	• uczeń potrafi wykonać bezbłędnie ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności

2.Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym- okres II	• uczeń potrafi wykonać z błędami co najmniej 2 ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	• uczeń potrafi wykonać poprawnie co najmniej 2 ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	• uczeń potrafi wykonać poprawnie co najmniej 3 ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	• uczeń potrafi wykonać poprawnie co najmniej 4 ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	• uczeń potrafi wykonać bezbłędnie co najmniej 4 ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
3.Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych- okres II	• uczeń rzadko dobiera odpowiedni strój do warunków atmosferycznych	• uczeń nie zawsze dobiera strój do warunków atmosferycznych	• uczeń wie jak dobrać strój, ale sporadycznie podejmuje aktywność fizyczną bez względu na warunki atmosferyczne	• uczeń zawsze potrafi dobrać strój , ale nie zawsze podejmuje aktywność fizyczną bez względu na warunki atmosferyczne	• uczeń zawsze dobiera odpowiedni strój i podejmuje aktywność fizyczną bez względu na warunki atmosferyczne

Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego

1. Na początku każdego roku szkolnego (na pierwszych zajęciach) nauczyciel informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania o sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych.
- Uczeń jest oceniany systematycznie przez cały okres nauki.
 - Uczeń ma obowiązek systematycznie uczestniczyć w lekcjach i być do nich odpowiednio przygotowany (zmienna odzież sportowa).
 - Testy, sprawdziany umiejętności i wiedzy z zakresu wychowania fizycznego są obowiązkowe.
 - Uczeń może być oceniany na każdej lekcji za różne przejawy swojej aktywności.
 - Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych: testy spr. fizycznej, zawody sportowe, próby czynnościowe, tory przeszkód, sprawdziany umiejętności technicznych, obserwacja uczniów, sędziowanie, przeprowadzenie rozgrzewki, kartkówka.
 - Uczeń może w semestrze zgłosić dwa razy nieprzygotowanie do zajęć edukacyjnych bez podania przyczyny i bez konsekwencji otrzymania oceny niedostatecznej. Każdy następny brak stanowi częściową ocenę niedostateczną.
 - Brak przygotowania do lekcji musi być zgłoszony nauczycielowi przed rozpoczęciem lekcji.
 - Uczeń może otrzymywać „+” i „-”, za zaangażowanie, aktywność i pomoc nauczycielowi, trzykrotność znaku powoduje otrzymanie oceny bardzo dobrej i niedostatecznej
 - Jeżeli uczeń był nieobecny na sprawdzianie bądź odmówi wykonania zadania musi zaliczyć sprawdzian najpóźniej na tydzień przed wystawieniem ocen w semestrze, w przeciwnym razie otrzymuje on ocenę niedostateczną

SKŁADOWE OCENY KOŃCOWEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Systematyczność uczestnictwa w zajęciach

Ocenie będzie podlegać przygotowanie do zajęć, tj strój sportowy oraz częstotliwość udziału w lekcjach. Uczeń dwukrotnie może być nie przygotowany do lekcji podczas semestru. (brak stroju lub nie podjęcie aktywnego udziału w lekcji bez podawania przyczyny.) Trzecie nieprzygotowanie będzie skutkowało częściową oceną niedostateczną.

Systematyczność: cel.-95%zajęć , bdb- 85%, db- 70%, dst -50%, dop- poniżej 50% .

2. Aktywność i wysiłek wkładany podczas lekcji

Ocenie będzie podlegać zaangażowanie ucznia, postawa wobec własnego ciała, stosunek do partnera i przeciwnika.

3. Opanowanie umiejętności technicznych, wiadomości oraz poziom rozwoju sprawności fizycznej.

Ocenie będą podlegać postęp sprawności fizycznej oraz opanowanie umiejętności technicznych z zakresu Lekkoatletyki, Gier zespołowych Gimnastyki oraz wiedzy z zakresu przepisów Gier oraz Kultury Fizycznej.

4. Udział w aktywności fizycznej pozalekcyjnej i zaangażowanie na rzecz szkoły.

Ocenie może podlegać uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej poza lekcją. (SKS, kluby i stowarzyszenia sportowe, udział w imprezach sportowych itd.), także udział w zawodach, turniejach sportowych na etapie klasowym, wewnątrz szkolnym oraz międzyszkolnym.

KLASA V -zadania kontrolne

1. Bieg na dystansie 800m dz./1000m chl.

celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 3:30 i poniżej; Chł. 4:00 i poniżej

bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 3:31 – 4:00 Chł. 4:01 – 4:22

dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.

dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami.

dopuszczający – uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami i niezgodnie ze swoimi możliwościami

niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

2. Bieg na dystansie 50m

celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 8,5 sek i poniżej; Chł. 8,2 sek i poniżej
bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 8,6 – 9,7 sek Chł. 8,3 – 9,4 sek
dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.
dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.
dopuszczający – uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami i niezgodnie ze swoimi możliwościami
niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

3. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 24m i powyżej; Chł. 38m i powyżej
bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 20 – 23m Chł. 30 – 37m
dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.
dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami.
dopuszczający – uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami i dużo poniżej swoich możliwości
niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

4. Przewrót w tył

celujący- uczeń płynnie i bezbłędnie wykonuje przewrót w tył o nogach prostych, wstaje o nogach złączonych bez zachwiania równowagi
bardzo dobry- uczeń płynnie wykonuje przewrót w tył o nogach prostych lub lekko zgiętych, wstaje o nogach złączonych bez pomocy rąk
dobry- uczeń wykonuje przewrót w tył z błędami (np. zgięte nogi itp.),
dostateczny- uczeń wykonuje przewrót, pomimo wielu błędów
dopuszczający- uczeń próbuje wykonać przewrót w przód
niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

5. Serwis dołem

celujący- uczeń poprawnie technicznie wykonuje 6/6 poprawnych serwisów
bardzo dobry- uczeń poprawnie technicznie wykonuje 5/6 poprawnych serwisów
dobry- uczeń poprawnie technicznie wykonuje 4/6 poprawnych serwisów
dostateczny- uczeń wykonuje 3/6 poprawnych serwisów
dopuszczający- uczeń wykonuje 2/6 poprawnych serwisów
niedostateczny – uczeń nie podchodzi do zadania

6. Piramidy gimnastyczne

ocena zależy od zaangażowania i poziomu trudności piramidy gimnastycznej

7. Kozłowanie w koszykówce

celujący-	uczeń bezbłędnie, płynnie kozłuje piłkę z prawej do lewej ręki
bardzo dobry-	uczeń płynnie kozłuje piłkę prawą i lewą ręką
dobry-	uczeń powoli kozłuje z drobnymi błędami
dostateczny-	uczeń kozłuje z dużą ilością błędów
dopuszczający-	uczeń wykonuje kozłowanie jedną ręką
niedostateczny –	uczeń nie podchodzi do zadania