

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA UCZNIÓW KLASY 5

ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE						
I PÓŁROCZE						
WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIĄ SEMESTRALNEJ OCENY ZA I PÓŁROCZE						
TEMATYKA ZAJĘĆ	OCENA CELUJĄCA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA DOBRA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA NIEDOSTATECZNA
<b>LEKKOATLETYKA</b>						
Start niski, bieg sprinterski – 60m	prawidłowo wykonana technika: znajomość komend startowych, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, poprawa poprzedniego wyniku.	prawidłowo wykonana technika, znajomość komend startowych, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	znajomość komend startowych, przebiegnięcie dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku	przebiegnięcie całego dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania biegu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Bieg wytrzymałościowy start wysoki - 600m.	znajomość komend startu wysokiego, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu,	znajomość komend startu wysokiego, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu,	znajomość komend startu wysokiego, przebiegnięcie dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub	przebiegnięcie całego dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania biegu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

	czas biegu, poprawa wyniku..	czas biegu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	uzyskanie poprzedniego wyniku.			
Rzut piłką lekarską w tył nad głową - 1kg	postawa ćwiczącego, ułożenie nóg i rąk z piłką, właściwy wyrzut piłki, odległość rzutu, poprawa wyniku.	postawa ćwiczącego, ułożenie nóg i rąk z piłką, właściwy wyrzut piłki, odległość rzutu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania rzutu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Rzut piłeczką palantową jednorącz	odpowiedni rozbieg, prowadzenie ręki rzucającej, odległość rzutu, poprawa wyniku.	odpowiedni rozbieg, prowadzenie ręki rzucającej, odległość rzutu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania rzutu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Skok w dal z miejsca (wg ISF)	właściwy sposób odbicia, prawidłowe lądowanie po skoku, długość skoku, poprawa wyniku.	właściwy sposób odbicia, prawidłowe lądowanie po skoku, długość skoku, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie skoku zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie skoku zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania rzutu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
<b>Mini PIŁKA NOŻNA</b>						
Prowadzenie piłki prostym	Poprawnie technicznie,	płynność ruchu, kontakt z piłką –	wykonanie ćwiczenia	wykonanie zgodnie ze	podjęcie próby, ale wykonanie	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

podbiciem prawą i lewą nogą	płynność ruchu, kontakt z piłką.	niewielkie nieprawidłowości.	z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	niezgodne z możliwościami.	
Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę z rozbiegu (pił. nieruchoma)	Poprawnie technicznie: prawidłowa praca nogi uderzającej, właściwa praca rąk podczas uderzenia piłki, płynność ruchów, celny strzał.	prawidłowa praca nogi uderzającej, właściwa praca rąk podczas uderzenia piłki, płynność ruchów, celny strzał - niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne z możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
<b>Mini PIŁKA KOSZYKOWA</b>						
Rzut do kosza z dwutaktu	Poprawnie technicznie: prawidłowe rozpoczęcie ruchu (właściwa noga), prawidłowe prowadzenie piłki w trakcie ruchu, prawidłowy rzut, płynność ruchu, skuteczność działania.	kontakt wzrokowy z piłką do momentu chwytu, prawidłowy chwyt piłki, prawidłowy ruch ramion w momencie podania, prawidłowa praca nóg - niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne z możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

Kozłowanie piłkaze zmianą ręki i kierunku poruszania się	Poprawnie technicznie: prawidłowe ułożenie ręki na piłce, płynność poruszania się w biegu z piłką, prawidłowa sylwetka.	prawidłowe ułożenie ręki na piłce, płynność poruszania się w biegu z piłką, prawidłowa sylwetka - niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne z możliwościami	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
<b>GIMNASTYKA</b>						
Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s.- siła mm. brzucha (wg MTSF)	poprawnie wykonane, ilość powtórzeń, poprawa wyniku.	poprawnie wykonane, ilość powtórzeń, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne z możliwościami ucznia.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

II PÓŁROCZE

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIĄ SEMESTRALNEJ OCENY ZA II PÓŁROCZE

TEMATYKA ZAJĘĆ	OCENA CELUJĄCA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA DOBRA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA NIEDOSTATECZNA
<b>LEKKOATLETYKA</b>						
Start niski, bieg sprinterski – 60m	prawidłowo wykonana technika: znajomość komend startowych, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, poprawa poprzedniego wyniku.	prawidłowo wykonana technika, znajomość komend startowych, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	znajomość komend startowych, przebiegnięcie dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	przebiegnięcie całego dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Bieg wytrzymałościowy start wysoki - 600m.	znajomość komend startu wysokiego, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, poprawa	znajomość komend startu wysokiego, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, wyrównanie bądź	znajomość komend startu wysokiego, przebiegnięcie dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie	przebiegnięcie całego dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

	wyniku..	poprawa wyniku	poprzedniego wyniku.			
Rzut piłką lekarską w tył nad głową - 1kg	postawa ćwiczącego, ułożenie nóg i rąk z piłką, właściwy wyrzut piłki, odległość rzutu, poprawa wyniku.	postawa ćwiczącego, ułożenie nóg i rąk z piłką, właściwy wyrzut piłki, odległość rzutu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Rzut piłeczką palantową jednorącz	odpowiedni rozbieg, prowadzenie ręki rzucającej, odległość rzutu, poprawa wyniku.	odpowiedni rozbieg, prowadzenie ręki rzucającej, odległość rzutu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania rzutu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Skok w dal techniką naturalną z rozbiegu	prawidłowy rozbieg, właściwy sposób odbicia ze strefy, prawidłowe lądowanie po skoku, długość skoku, poprawa wyniku.	prawidłowy rozbieg, właściwy sposób odbicia ze strefy, prawidłowe lądowanie po skoku, długość skoku, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie skoku zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie skoku zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania rzutu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
<b>Mini PIŁKA SIATKOWA</b>						
Zagrywka	Poprawnie	ustawienie nóg,	wykonanie	wykonanie	podjęcie próby,	Uczeń nie przystąpił

sposobem dolnym z za linii 3-4 metrów	technicznie: ustawienie nóg, prawidłowe prowadzenie ręki zagrywającej, przebicie piłki za siatkę, działanie ruchowe po wykonaniu zagrywki.	prawidłowe prowadzenie ręki zagrywającej, przebicie piłki za siatkę, działanie ruchowe po wykonaniu zagrywki - niewielkie nieprawidłowości.	ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	zgodnie ze swoimi możliwościami – mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	wykonanie niezgodne z możliwościami.	do sprawdzianu.
Odbicia piłki sposobem obręcz górnym w parach	poprawnie technicznie: prawidłowe ułożenie dłoni, synchronizacja pracy rąk i nóg podczas odbicia, celność podania, postawa siatkarska.	prawidłowe ułożenie dłoni, synchronizacja pracy rąk i nóg podczas odbicia, celność podania, prawidłowa postawa siatkarska - niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, wykonanie niezgodne z możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
<b>PIŁKA RĘCZNA</b>						
Podania piłki w dwójkach – podania jednoręcz półgórne	poprawnie technicznie: kontakt wzrokowy z piłką do momentu chwytu,	kontakt wzrokowy z piłką do momentu chwytu, dłonie zwrócone w kierunku piłki, prawidłowe	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, wykonanie niezgodne z możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

	dłonie zwrócone w kierunku piłki, prawidłowe odprowadzenie ręki podającej, piłka trzymana jednorącz, celność podania.	odprowadzenie ręki podającej, piłka trzymana jednorącz, celność podania – niewielkie nieprawidłowości.				
Rzuty piłką do bramki z biegu	poprawnie technicznie: właściwe ustawienie ręki rzucającej, prawidłowa praca nóg, celność rzutu, płynność działania.	właściwe ustawienie ręki rzucającej, prawidłowa praca nóg, celność rzutu, płynność działania – niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi – po korekcie nauczyciela.	wykonanie ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania ćwiczenia, ale wykonanie niezgodne z możliwościami ucznia.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

**Na ocenę śródroczną obowiązują wymagania edukacyjne na dane półrocze.**

**Na ocenę roczną obowiązują wymagania edukacyjne z pierwszego i drugiego półrocza.**

**Wymagania edukacyjne z pierwszego i drugiego półrocza są niezbędne do otrzymania przez ucznia rocznej oceny klasyfikacyjnych.**

Diagnoza sprawności fizycznej odbywa się na podstawie czterech wystandaryzowanych prób sprawności:

1. Bieg 10×5 m,
2. Beep–test – 20 metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy,
3. Podpór leżąc przodem na przedramionach, plank („deska”) – pomiar zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
4. kok w dal z miejsca.

W pierwszym semestrze będzie obywatła się diagnoza z wykorzystaniem wybranych spośród powyższych prób, natomiast w drugim semestrze obowiązkowo zgodnie z ustawą będą przeprowadzane wszystkie cztery próby sprawności fizycznej.



Wyżej wymienione próby sprawnościowe nie podlegają ocenie.

Zgodnie z Przedmiotowymi Zasadami Oceniania z wychowania fizycznego:

- ✓ Aktywność, praca ucznia na lekcji stacjonarnej lub zdalnej oceniana jest na bieżąco.
- ✓ Quizy, testy, kartkówki pisemne są oceniane w skali punktowej, a liczba punktów jest przeliczana na ocenę zgodnie z zasadami obowiązującymi w szkole i zapisanymi w statucie szkoły.
- ✓ Uczeń za każde nieprzygotowanie do zajęć otrzymuje minusa (-) w kategorii ocen – przygotowanie do lekcji. Uzyskanie czterech minusów powoduje ich konwersję i są zamieniane na ocenę niedostateczną również w kategorii – przygotowanie do zajęć. Każde następne cztery minusy również będą zamieniane na ocenę niedostateczną. Czyli każdy 4,8,12,16... itd. minus za nieprzygotowanie skutkuje oceną niedostateczną.
- ✓ Uczniowie którzy przez cały semestr systematycznie są przygotowani do zajęć otrzymają na koniec semestru
  - ocenę celującą – gdy uczeń zawsze był przygotowany lub otrzymał tylko jednego minusa za nieprzygotowanie
  - ocenę bardzo dobrą – gdy uczeń otrzymał 2 lub 3 minusy za nieprzygotowanie
- ✓ Za aktywny udział w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych (SKS, zajęcia sportowo - rekreacyjne) uczeń otrzymuje częściową ocenę celującą bądź bardzo dobrą w zależności od zaangażowania i pracy na zajęciach oraz frekwencji – na zakończenie I i II semestru.
- ✓ Uczeń za czynne uprawianie sportu w klubie sportowym, uczestnictwo w zawodach w czasie wolnym od zajęć oraz innych aktywnościach raz w semestrze uzyskuje ocenę celującą.
- ✓ **Szczególne osiągnięcia:**  
każdorazowo, ocenę częściową celującą otrzymuje uczeń, który:
  - uczestniczy w szkolnych zawodach sportowych\*
  - reprezentuje szkołę na zawodach międzyszkolnych np. gminnych, powiatowych itp.\*
  - w konkursie o tematyce sportowej uzyskał wysoką lokatę.

\*Uczeń nie dostaje oceny celującej za uczestnictwo lub miejsce medalowe podczas zawodów w sytuacji rażącego łamania zasad bezpieczeństwa, zachowania niegodnego ucznia, stwarzanie zagrożenia dla siebie i innych, bójka, kradzież, zniszczenie mienia itp. Wówczas jest oceniany punktami ujemnymi zgodnie z zasadami ujętymi w statucie szkoły.

---

Wymagania edukacyjne dla danej klasy nauczyciel przedstawia uczniom i rodzicom na początku roku szkolnego.