

„Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego dla uczniów klasy V A na rok szkolny 2026/2027”.

I. Cele edukacyjne

Celem zajęć wychowania fizycznego w klasie V jest:

- rozwijanie sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych ucznia;
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała;
- rozwijanie zainteresowań aktywnością fizyczną;
- kształtowanie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego;
- poznawanie zasad zdrowego stylu życia;
- rozwijanie umiejętności współpracy i współdziałania w grupie;
- kształtowanie zasad fair play;
- wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo innych osób.

II. Wymagania edukacyjne

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Uczeń:

- zna podstawowe składniki sprawności fizycznej: siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację ruchową;
- zna znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- wykonuje podstawowe próby sprawności fizycznej;
- potrafi obserwować i oceniać własne możliwości fizyczne;
- wykonuje ćwiczenia rozwijające siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację;
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu i kończyn;
- zna zasady prawidłowej postawy ciała;
- stara się utrzymywać prawidłową postawę podczas ćwiczeń i codziennych czynności;
- podejmuje działania zmierzające do poprawy własnej sprawności fizycznej.

2. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje podstawowe formy biegu;
- zna zasady prawidłowego startu;
- wykonuje start wysoki i, w miarę możliwości, start niski;
- bierze udział w biegach krótkich, średnich i sztafetowych;
- potrafi dostosować tempo biegu do swoich możliwości;
- wykonuje skok w dal z miejsca i z rozbiegu;
- wykonuje podstawowe ćwiczenia i rzuty lekkoatletyczne;

- zna zasady bezpieczeństwa podczas konkurencji lekkoatletycznych.

3. Gry zespołowe

Uczeń:

- zna podstawowe przepisy poznanych gier zespołowych;
- zna zasady współpracy w zespole;
- wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki nożnej;
- wykonuje podstawowe elementy techniczne koszykówki;
- wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki ręcznej;
- wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki siatkowej;
- stosuje poznane elementy techniczne podczas zabaw i gier;
- zna podstawowe zasady ataku i obrony;
- potrafi właściwie ustawić się podczas gry;
- przestrzega zasad gry;
- respektuje decyzje sędziego;
- współpracuje z partnerami i zespołem.

4. Gimnastyka

Uczeń:

- wykonuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne;
- wykonuje przewrót w przód;
- podejmuje próby wykonywania innych poznanych elementów gimnastycznych;
- wykonuje ćwiczenia równoważne;
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę;
- potrafi wykonać prosty układ ćwiczeń;
- prawidłowo i bezpiecznie korzysta z przyrządów gimnastycznych.

5. Taniec i rytm

Uczeń:

- porusza się w rytm muzyki;
- zna podstawowe kroki poznanych tańców;
- wykonuje proste układy taneczne;
- współpracuje z partnerem i grupą;
- potrafi dostosować ruch do rytmu i tempa muzyki;
- zachowuje się kulturalnie podczas zajęć.

6. Aktywność fizyczna i zdrowie

Uczeń:

- zna znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- zna znaczenie odpowiedniego nawodnienia;
- wie, dlaczego należy wykonywać rozgrzewkę;

- zna zasady higieny osobistej związanej z aktywnością fizyczną;
- dobiera strój sportowy odpowiedni do rodzaju zajęć i warunków;
- zna podstawowe zasady regeneracji organizmu;
- zna korzyści wynikające z aktywnego spędzania czasu wolnego.

7. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przestrzega regulaminu sali gimnastycznej, boiska i innych obiektów sportowych;
- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i gier;
- prawidłowo korzysta ze sprzętu sportowego;
- reaguje na polecenia nauczyciela;
- zna zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności na świeżym powietrzu;
- potrafi rozpoznać sytuacje stwarzające zagrożenie;
- zna podstawowe zasady postępowania w przypadku urazu lub wypadku.

8. Kompetencje społeczne i postawa

Uczeń:

- przestrzega zasad fair play;
- szanuje przeciwnika, partnerów i nauczyciela;
- potrafi właściwie reagować na zwycięstwo i porażkę;
- współpracuje w grupie;
- respektuje decyzje sędziego;
- pomaga słabszym i mniej sprawnym kolegom;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- jest kulturalny podczas rywalizacji sportowej;
- potrafi dokonać samooceny swoich możliwości;
- stara się systematycznie poprawiać swoje umiejętności.

III. Kryteria oceniania

OCENA CELUJĄCA – 6

Uczeń:

- spełnia wymagania przewidziane na ocenę bardzo dobrą;
- wyróżnia się bardzo dużą aktywnością i zaangażowaniem podczas lekcji;
- samodzielnie i poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia oraz elementy techniczne;
- bardzo dobrze radzi sobie w grach zespołowych i stosuje poznane zasady techniczne oraz taktyczne;
- aktywnie współpracuje z zespołem;
- przestrzega zasad fair play i stanowi wzór właściwej postawy sportowej;
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa;
- posiada bardzo dobrą wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej;
- potrafi samodzielnie zaplanować prostą aktywność ruchową dostosowaną do swoich możliwości;
- systematycznie pracuje nad poprawą własnej sprawności;

- wykazuje inicjatywę podczas zajęć;
- osiąga bardzo dobre rezultaty na miarę swoich możliwości;
- pomaga innym uczniom i pozytywnie wpływa na pracę zespołu.

Ocena celująca nie jest uzależniona od osiągania wyników sportowych na poziomie wyczynowym.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

Uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcjach;
- poprawnie wykonuje większość poznanych ćwiczeń;
- prawidłowo wykonuje podstawowe elementy techniczne gier zespołowych;
- zna i stosuje podstawowe przepisy poznanych gier;
- prawidłowo wykonuje ćwiczenia lekkoatletyczne i gimnastyczne;
- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych;
- zna zasady zdrowego stylu życia;
- zna zasady rozgrzewki i higieny;
- przestrzega zasad bezpieczeństwa;
- współpracuje z zespołem;
- przestrzega zasad fair play;
- właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę;
- jest odpowiedzialny i kulturalny podczas zajęć;
- systematycznie poprawia swoje umiejętności.

OCENA DOBRA – 4

Uczeń:

- zazwyczaj aktywnie uczestniczy w lekcjach;
- poprawnie wykonuje podstawowe ćwiczenia;
- opanował większość podstawowych umiejętności przewidzianych dla klasy V;
- wykonuje podstawowe elementy techniczne poznanych gier zespołowych;
- zna podstawowe przepisy gier;
- podejmuje aktywność podczas gier i zabaw;
- wykonuje podstawowe ćwiczenia lekkoatletyczne i gimnastyczne;
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- zna zasady bezpieczeństwa i zazwyczaj ich przestrzega;
- współpracuje z grupą;
- przestrzega zasad fair play;
- czasami wymaga przypomnienia o właściwym zachowaniu lub zaangażowaniu;
- wykazuje postępy w nauce umiejętności ruchowych.

OCENA DOSTATECZNA – 3

Uczeń:

- uczestniczy w lekcjach, ale jego aktywność jest nierówna;
- wykonuje podstawowe ćwiczenia, jednak często potrzebuje wskazówek nauczyciela;
- opanował podstawowe umiejętności ruchowe w stopniu wystarczającym;
- zna niektóre przepisy poznanych gier;
- podejmuje próby wykonywania podstawowych elementów technicznych;
- uczestniczy w grach i zabawach, ale jego zaangażowanie jest zmienne;
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- zazwyczaj stosuje się do poleceń nauczyciela;
- współpracuje z grupą, choć czasami wymaga przypomnienia zasad;
- zna zasady fair play, ale nie zawsze stosuje je w praktyce;
- przy systematycznej pomocy nauczyciela osiąga wymagane postępy.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach w ograniczonym stopniu;
- często unika podejmowania aktywności fizycznej;
- wykonuje ćwiczenia niedokładnie i często wymaga pomocy nauczyciela;
- opanował jedynie najbardziej podstawowe umiejętności ruchowe;
- ma trudności z wykonywaniem podstawowych elementów technicznych;
- zna niektóre podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale wymaga częstego przypominania;
- ma podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia i aktywności fizycznej;
- nie zawsze przestrzega zasad obowiązujących podczas zajęć;
- ma trudności ze współpracą w grupie;
- wymaga stałej motywacji do podejmowania aktywności;
- przy pomocy nauczyciela podejmuje próby poprawy swoich umiejętności.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

Uczeń:

- nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych;
- bardzo często odmawia udziału w zajęciach bez uzasadnionej przyczyny;
- nie podejmuje prób wykonywania podstawowych ćwiczeń;
- nie wykazuje zainteresowania poprawą swoich umiejętności;
- nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa lub rażąco ich nie przestrzega;
- swoim zachowaniem stwarza zagrożenie dla siebie lub innych;
- nie przestrzega zasad obowiązujących podczas lekcji;
- nie respektuje poleceń nauczyciela;
- nie przestrzega zasad fair play i zasad współpracy;
- pomimo podejmowanych przez nauczyciela działań nie osiąga minimalnego poziomu wiadomości i umiejętności.

Ocena niedostateczna nie może być wystawiona wyłącznie na podstawie niskiego poziomu sprawności fizycznej ucznia.

IV. Zasady oceniania

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się w szczególności pod uwagę:

- wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków;
- systematyczność udziału w zajęciach;
- aktywność i zaangażowanie;
- postępy w opanowaniu umiejętności;
- wiadomości dotyczące aktywności fizycznej i zdrowia;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
- przestrzeganie zasad fair play;
- współpracę z zespołem;
- przygotowanie do zajęć;
- indywidualne możliwości psychofizyczne ucznia.

Nie stosuje się zasady, zgodnie z którą o ocenie ucznia decyduje wyłącznie osiągnięty wynik sportowy. Ocenianie powinno uwzględniać możliwości ucznia, jego wysiłek, zaangażowanie i indywidualne postępy.

W przypadku ucznia posiadającego opinię lub orzeczenie poradni psychologiczno-pedagogicznej wymagania i sposoby oceniania dostosowuje się do jego indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych.