

WYMAGANIA EDUKACYJNE – *wychowanie fizyczne* – **KLASA 5**

Ocena niedostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Postawy i kompetencji społecznych					
-Prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju, -Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, -Nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.	- Bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju, - Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - Często nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.	- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, między innymi posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, - Unika podejmowania aktywności fizycznej w wybranych ćwiczeniach bez uzasadnienia, - Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej. - Rzadko przejawia inicjatywę, - Często wymaga przypomnienia o zasadach	- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego między innymi posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, - Za namową nauczyciela angażuje się we współpracę na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - Zazwyczaj przestrzega zasad bezpieczeństwa i współpracy, - Nieregularnie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.	- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego między innymi posiada odpowiedni strój sportowy, tylko w uzasadnionych przypadkach (zdrowotnych, rodzinnych) nie bierze udziału w lekcjach, - Chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej - Bierze udział w zawodach i innych inicjatywach sportowych organizowanych przez szkołę	- Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, - Współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, - Jest aktywny podczas zajęć edukacji zdrowotnej, - Kultuluje współpracę, fair play i aktywność ruchową jako element stylu życia, - Aktywnie działa w zajęciach pozalekcyjnych, np. klubach sportowych

		współpracy.		- Podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym	
	Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć				
-W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć, -W sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, -Nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, -Nie potrafi poprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących pod względem merytorycznym i metodycznym, -Nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, -Umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, -Bardzo często nie stosuje zasad	-W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć, -W sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, -Nie potrafi poprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących pod względem merytorycznym i metodycznym, -Nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, -Umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, -Bardzo często nie stosuje zasad	- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć, - W sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, - Nie potrafi poprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących pod względem merytorycznym i metodycznym, - Umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, - Często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, - Przestrzega zasad bezpieczeństwa i	- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć, - W sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, - Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, - Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, - Umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, - Nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć	-W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-95% zajęć, -W sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji -Pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowe, -Stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, -Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, -Umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce	- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w 96-100% zajęć, - W sposób ponad bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji - Pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowe, - Chętnie podejmuje zadania dodatkowe np. organizacja gry, sędziowanie, - W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje zasady asekuracji. - Poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkole.

przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, -Nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń, -Nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia zawsze zagraża bezpieczeństwu innych uczniów, -Nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często niszczy je i dewastuje.	bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać bezpieczeństwu innych uczniów, -Nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych w s	prawidłowego użytkowania sprzętu sportowego tylko pod kontrolą nauczyciela.	wychowania fizycznego, - Stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych w szkole, ale wymaga to dodatkowej interwencji nauczyciela.	ćwiczeń, -Stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkole	
	Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego				
-Nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych	- Zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowych	- Zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowych ujętych w programie	- Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie	- Zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte	- Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

ujętych w programie nauczania, -Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, -Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych np.: w ciągu roku szkolnego, -Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, -Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.	ujętych w programie nauczania, - Ćwiczenia wykonuje niepoprawnie, tylko przy dużej pomocy. - Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, - Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego, - Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.	nauczania, - Wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną, - Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, - Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego. - Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.	nauczania, - Wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą, - Poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela, - Uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego,	w programie nauczania, - Wykonuje poprawnie wszystkie ćwiczenia z programowych bloków gry zespołowe, lekkoatletyka, gimnastyka), - Poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, - Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego, - Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego i dąży do poprawy swoich rezultatów	- Samodzielnie zabiega o poprawię lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, - Uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego, często na poziomie ponadprogramowym, - Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
	Aktywności fizycznej				

-Wykonuje wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi, -Ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, -Nie potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności, -Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, -Stopień opanowania	- Wyniki testów sprawności poniżej minimum, ale podejmuje próbę ich wykonania - Ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - Potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności, - Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, - Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli	- Osiąga wyniki bliskie granicy norm, - Ćwiczenia wykonuje często niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - Potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności, - Ćwiczenia wykonuje niepoprawnie, tylko przy dużej pomocy -Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli	- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, - Ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - Potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności, - Wykonuje zadania ruchowe, ale nie zawsze efektywnie np.: nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, - Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.	- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, - Ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - Potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności, - Wykonuje bardzo dobrze zadania ruchowe, nie unika ćwiczeń trudniejszych, - Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli	- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych na ocenę celującą (powyżej średniej), - Ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania przez innych ćwiczących, - Potrafi wykonywać ćwiczenia o znacznym stopniu trudności, - Wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale i efektywnie np.: trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza, - Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli
---	---	---	--	--	--

umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.					
Wiadomości	Wiadomości				
-Zalicza testy na ocenę niedostateczną, -Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, -Posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, -Wykazuje się niedostatecznym	- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą, - Nie rozumie podstawowych reguł gier, - Posiada tylko nieliczne elementy wiedzy teoretycznej.	- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną, - Stosuje tylko niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, jakie były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - Zna tylko fragmentaryczne zasady zdrowia, rozwoju fizycznego czy bezpieczeństwa - Nie wykazuje większego zainteresowania informacjami ze świata sportu.	- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą, - Zna wybrane przepisy gier, ale nie zawsze stosuje je w praktyce - Zna ogólne zasady bezpieczeństwa i zdrowego trybu życia.	- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą i dobrą, - Zna i rozumie podstawowe przepisy gier zespołowych - Potrafi wyjaśnić i omówić podstawowe pojęcia związane z ruchem, zdrowiem i odżywianiem - Wykazuje się podstawową wiedzą na temat bieżących wydarzeń sportowych.	- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą, - Stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - Samodzielnie poszerza wiedzę o zdrowiu, sporcie i aktywności fizycznej, wykorzystuje ją w praktyce - Posiada podstawową wiedzę z obszaru edukacji zdrowotnej - Interesuje się sportem-śledzi wydarzenia, zna

zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.					sylwetki sportowców.
--	--	--	--	--	----------------------

Wymagania edukacyjne są dostosowane do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.