

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLASY V W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

OBSZAR 1: POSTAWA UCZNIĄ (ZAANGAŻOWANIE)	
SKALA OCEN	KRYTERIA OCENY
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zawsze jest przygotowany do zajęć (odpowiedni i kompletny strój sportowy, dopuszcza się 1 losowy brak stroju w semestrze). ✓ Jest zaangażowany podczas każdej lekcji WF (jako ćwiczący oraz niećwiczący). ✓ Regularnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach WF (wszystkie nieobecności usprawiedliwione; min 80% frekwencja; nie dotyczy zwolnień lekarskich). ✓ Regularnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach WF (wszystkie nieobecności są usprawiedliwione). ✓ Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej. ✓ Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych. ✓ Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. ✓ Okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły. ✓ Działa na rzecz szkolnej lub środowiskowej Kultury Fizycznej. ✓ Chętnie współpracuje z nauczycielem, sumiennie wykonuje powierzone zadania. ✓ Prezentuje postawę Fair-Play, można go nazwać wzorem dla innych uczniów. ✓ Chętnie pomaga mniej sprawnym fizycznie.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zazwyczaj jest przygotowany do zajęć WF (dopuszcza się dwukrotny brak stroju w semestrze). ✓ Systematycznie uczęszcza na zajęcia. ✓ Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej. ✓ Aktywnie i z zaangażowaniem uczestniczy w lekcjach WF. ✓ Okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły. ✓ Zawsze przestrzega zasad Fair-Play na boisku i poza nim. ✓ Sporadycznie podejmuje aktywność fizyczną w czasie wolnym. ✓ Współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej Kultury Fizycznej. ✓ Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. ✓ Pomaga mniej sprawnym fizycznie.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Często jest przygotowany do zajęć WF (dopuszcza się czterokrotny brak stroju w semestrze). ✓ Nie zawsze aktywnie i z zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach. ✓ Nie uczęszcza systematycznie na zajęcia WF. ✓ Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej. ✓ Bardzo rzadko podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. ✓ Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne. ✓ Zazwyczaj okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły. ✓ Stara się pomagać mniej sprawnym fizycznie.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Często jest nieprzygotowany do zajęć. ✓ Nie wykazuje aktywności na zajęciach. ✓ Dość często jest nieobecny na zajęciach WF. ✓ Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej. ✓ Nie współpracuje z nauczycielem WF.



	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Powierzone zadania wykonuje niedbale. ✓ Nie zawsze okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły. ✓ Pomaga mniej sprawnym fizycznie na miarę swoich możliwości.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji. ✓ Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej. ✓ Opuszcza bardzo dużo zajęć WF. ✓ Bardzo często przejawia brak szacunku nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły. ✓ Nie współpracuje z nauczycielem WF, a powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie. ✓ Ma lekceważący stosunek do tego co robi. ✓ Nie chce pomagać innym.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji. ✓ Charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej. ✓ Jego stosunek do przedmiotu jest bardzo lekceważący, a postępowanie na lekcji nieodpowiednie, utrudniające sprawnie i bezpieczne prowadzenie zajęć. ✓ Nie współpracuje z nauczycielem i nie wykonuje żadnych zadań. ✓ Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.
OBSZAR 2: UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	
SKALA OCEN	KRYTERIA OCENY
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bezbłędnie wykonuje oraz stosuje w trakcie gry: <ul style="list-style-type: none"> - koźluje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, - rzuca piłkę do kosza z biegu, - podaje piłkę jednorącz półgórnie w ruchu, - rzuca piłkę do bramki w ruchu, - strzela piłką do bramki w ruchu, - odbija oburącz piłkę sposobem górnym, - zagrywkę ze zmniejszonej odległości, - rzut i chwyt ringo. ✓ Prawidłowo technicznie wykonuje: <ul style="list-style-type: none"> - przewrót w przód z przysiadu podpartego, - podpór łukiem leżąc tyłem, - skok w dal z rozbiegu, - technikę startu niskiego, - rzut małą piłką z rozbiegu, - skok przez przyrząd z asekuracją. ✓ Bardzo dobrze wykonuje prosty układ tańca regionalnego. ✓ Podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności. ✓ Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. ✓ Przeprowadza prawidłowo przygotowany przez siebie fragment rozgrzewki.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykonuje z niewielkimi błędami technicznymi oraz stosuje w grze: <ul style="list-style-type: none"> - koźluje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, - rzuca piłkę do kosza z biegu, - podaje piłkę jednorącz półgórnie w ruchu, - rzuca piłkę do bramki w ruchu, - strzela piłką do bramki w ruchu, - odbija oburącz piłkę sposobem górnym,



	<ul style="list-style-type: none">- zagrywkę ze zmniejszonej odległości,- rzut i chwyt ringo.✓ Wykonuje z niewielkimi błędami technicznymi:<ul style="list-style-type: none">- przewrót w przód z przysiadu podpartego,- podpór łukiem leżąc tyłem,- skok w dal z rozbiegu,- technikę startu niskiego,- rzut małą piłką z rozbiegu,- skok przez przyrząd z asekuracją.✓ Dobrze wykonuje prosty układ tańca regionalnego.✓ Podczas mini gier prezentuje wyższy poziom techniczny swoich umiejętności.✓ Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.✓ Przeprowadza fragment rozgrzewki prawidłowo.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Wykonuje w miarę swoich możliwości oraz stosuje w grze:<ul style="list-style-type: none">- kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,- rzuca piłkę do kosza z biegu,- podaje piłkę jednorącz półgórnie w ruchu,- rzuca piłkę do bramki w ruchu,- strzela piłką do bramki w ruchu,- odbija oburącz piłkę sposobem górnym,- zagrywkę ze zmniejszonej odległości,- rzut i chwyt ringo.✓ Stara się wykonać:<ul style="list-style-type: none">- przewrót w przód z przysiadu podpartego,- podpór łukiem leżąc tyłem,- skok w dal z rozbiegu,- technikę startu niskiego,- rzut małą piłką z rozbiegu,- skok przez przyrząd z asekuracją.✓ Podczas mini gier stosuje umiejętności na miarę swoich możliwości.✓ Poprawnie wykonuje prosty układ tańca regionalnego.✓ Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.✓ Przeprowadza fragment rozgrzewki na miarę swoich możliwości.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Z dużymi błędami technicznymi i taktycznymi wykonuje:<ul style="list-style-type: none">- kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,- rzuca piłkę do kosza z biegu,- podaje piłkę jednorącz półgórnie w ruchu,- rzuca piłkę do bramki w ruchu,- strzela piłką do bramki w ruchu,- odbija oburącz piłkę sposobem górnym,- zagrywkę ze zmniejszonej odległości,- rzut i chwyt ringo.✓ Nie stara się wykonać:<ul style="list-style-type: none">- przewrót w przód z przysiadu podpartego,- podpór łukiem leżąc tyłem,- skok w dal z rozbiegu,- technikę startu niskiego,- rzut małą piłką z rozbiegu,- skok przez przyrząd z asekuracją.✓ Rzadko stosuje poznane umiejętności w mini grach.





	<ul style="list-style-type: none">✓ Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.✓ Niestarannie wykonuje prosty układ tańca regionalnego.✓ Nie przeprowadza rozgrzewki.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Nie podejmuje prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.✓ Wykonuje ćwiczenia z rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi.✓ Nie zależy mu na opanowaniu nowych technik.✓ Ćwiczenia wykonuje niechętnie.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach. Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń i swoim zachowaniem pokazuje, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.✓ Lekceważy wszelkie próby zachęcenia do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.
OBSZAR 3: WIADOMOŚCI	
SKALA OCEN	KRYTERIUM OCENY
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Zna podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.✓ Uczeń bezbłędnie wyjaśnia pojęcie zdrowia według WHO.✓ Wymienia aktywności fizyczne zalecane do jego wieku.✓ Zna zasady rozgrzewki.✓ Zna postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.✓ Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.✓ Zna zasady aktywnego wypoczynku✓ Zna pozytywne mierniki zdrowia.✓ Bezbłędnie wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego.✓ Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz interpretuje własny wynik.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Zna podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.✓ Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia według WHO.✓ Omawia zasady rozgrzewki.✓ Zna postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.✓ Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.✓ Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania w górach i nad morzem.✓ Zna pozytywne mierniki zdrowia.✓ Omawia swoimi słowami zasady aktywnego wypoczynku.✓ Wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego.✓ Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz interpretuje własny wynik z pomocą nauczyciela.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia według WHO własnymi słowami.✓ Zna część przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.✓ Omawia własnymi słowami zasady rozgrzewki.✓ Zna ogólne zasady bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania w górach i nad morzem.✓ Omawia ogólne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.✓ Omawia swoimi słowami zasady aktywnego wypoczynku.✓ Wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego.





	<ul style="list-style-type: none">✓ Uczeń zna test Coopera, potrafi przeprowadzić oraz interpretuje własny wynik z pomocą nauczyciela.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Uczeń błędnie wyjaśnia pojęcie zdrowia według WHO.✓ Zna pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.✓ Nie zna zasad rozgrzewki.✓ Zna postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.✓ Zna część zasad bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania w górach i nad morzem.✓ Myli pozytywne mierniki zdrowia.✓ Myli zasady aktywnego wypoczynku.✓ Wymienia część zasad korzystania ze sprzętu sportowego.✓ Uczeń zna test Coopera, ale nie potrafi go przeprowadzić, nie interpretuje własnego wyniku.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Nie udziela odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia według WHO.✓ Nie zna przepisów mini gier zespołowych.✓ Nie chce przyswajać żadnych nowych wiadomości.✓ Nie zna zasad bezpieczeństwa.✓ Odmawia udzielenia odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.✓ Nie wymienia żadnych zasad korzystania ze sprzętu sportowego.✓ Uczeń nie zna testu Coopera, nie interpretuje jego wyniku.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Nie przyswaja wiadomości przekazywanych na zajęciach.✓ Odmawia udzielenia odpowiedzi na zadawane mu pytania.✓ Nie wyraża chęci podjęcia rozmowy na omawiany temat.✓ Lekceważy zasady bezpieczeństwa.
OBSZAR 4: POSTAWA UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH	
SKALA OCEN	KRYTERIUM OCENY
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Uczeń odznacza się wysokim zaangażowaniem podczas zajęć.✓ Nigdy nie stosuje przemocy oraz nie używa wulgaryzmów.✓ Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.✓ Przestrzega wszystkich regulaminów i zasad.✓ Jest wzorowym kolegą, zawodnikiem, kibicem, oraz sędzią.✓ Obdarza szacunkiem rywali, przestrzega zasad gry sportowej, podporządkowuje się decyzją sędziego, odpowiednio zachowuje się w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę.✓ Rozwiązuje problemy w sposób kreatywny.✓ Potrafi doskonale współpracować w grupie, szanując poglądy oraz wysiłki innych. Cechuje go asertywność i empatia.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Uczeń odznacza się wysokim zaangażowaniem podczas zajęć.✓ Nigdy nie stosuje przemocy oraz nie używa wulgaryzmów.✓ Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.✓ Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.✓ Jest bardzo dobrym kolegą, zawodnikiem, kibicem oraz sędzią.✓ Stara się obdarzać szacunkiem rywali, przestrzegać zasad gry sportowej, podporządkowywać się decyzji sędziego, odpowiednio zachowuje się w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę.✓ Rozwiązuje problemy w sposób kreatywny.✓ Potrafi współpracować w grupie, szanując poglądy oraz wysiłki innych. Cechuje go asertywność i empatia.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Uczeń odznacza się dużym zaangażowaniem podczas zajęć.✓ Nigdy nie stosuje przemocy oraz nie używa wulgaryzmów.✓ Zazwyczaj dba o bezpieczeństwo swoje i innych.





	<ul style="list-style-type: none">✓ Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.✓ Stara się być dobrym kolegą, zawodnikiem, kibicem oraz sędzią.✓ Nie zawsze obdarza szacunkiem rywali, przestrzega zasad gry sportowej, podporządkowuje się decyzją sędziego, odpowiednio zachowuje się w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę.✓ Stara się rozwiązywać problemy w sposób kreatywny.✓ Stara się współpracować w grupie, szanując poglądy oraz wysiłki innych. Pracuje nad okazywaniem asertywności i empatii.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Uczeń odznacza się przeciętnym zaangażowaniem podczas zajęć.✓ Zdarza mu się reagować agresywnie w stosunku do innych.✓ Czasami wyraża się w sposób wulgarny.✓ Zapomina o zapewnieniu bezpieczeństwa innym.✓ Nie pamięta o przestrzeganiu zasad i regulaminów.✓ Jego postawa jako zawodnika, kibica i sędziego wymaga poprawy.✓ Często nie szanuje rywali, nie przestrzega zasad gry sportowej, nie podporządkowuje się decyzją sędziego, nie zachowuje się odpowiednio w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę.✓ Nie potrafi rozwiązywać problemów w sposób kreatywny.✓ Nie dąży do współpracy w grupie, szanowania poglądów oraz wysiłków innych. Nie przejawia asertywności i empatii w stosunku do innych.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Uczeń odznacza się niskim zaangażowaniem podczas zajęć.✓ Często stosuje przemoc oraz często używa wulgaryzmów.✓ Nie zwraca uwagi na bezpieczeństwo innych.✓ Nie potrafi kulturalnie kibicować, sędziować oraz uczestniczyć w rywalizacji sportowej.✓ Nie przestrzega ustalonych zasad oraz regulaminów.✓ Zazwyczaj nie szanuje rywali, nie przestrzega zasad gry sportowej, nie podporządkowuje się decyzją sędziego, nie zachowuje się odpowiednio w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę.✓ Częściej stwarza problemy niż je rozwiązuje.✓ Nie okazuje empatii oraz asertywności, nie chce współpracować w grupie, nie szanuje poglądów oraz wysiłków innych.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Uczeń odznacza się brakiem zaangażowaniem podczas zajęć.✓ Używany przez niego język jest bardzo wulgarny.✓ Jest agresywny i wrogo nastawiony do innych.✓ Często stanowi zagrożenie dla innych.✓ Jego postawa wpływa na dezorganizację zajęć.

Opracowała: Joanna Kucera-Żurawska

