WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V

W ROKU SZKOLNYM 2025/2026

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, systematyczności udziału w zajęciach oraz aktywności w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Roczna ocena z wychowania fizycznego uwzględnia:

1. Stopień opanowania wymagań programowych
    - właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych ? / motorycznych/
    - poziom umiejętności ruchowych
    - poziom wiedzy
    - postęp w umiejętnościach ruchowych

2. Aktywność
    - uczestnictwo w zajęciach
    - zaangażowanie w wykonywaniu ćwiczeń
    - inwencję twórczą
    - aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
    - reprezentowanie szkoły w zawodach – osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu miasta, rejonu, województwa, regionu lub kraju
    - udział w zajęciach pozalekcyjnych
    - uprawianie sportu wyczynowo / udokumentowane osiągnięcia /

3. Postawa ucznia
    - dyscyplina podczas zajęć
    - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć
    - przestrzeganie regulaminów korzystania z obiektów sportowych
    - postawa „fair – play” podczas zajęć, gier
    - higiena stroju i ciała
    - współpraca w grupie

POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH I ELEMENTÓW TECHNICZNYCH

LEKKA ATLETYKA I ATLETYKA TERENOWA

Uczeń potrafi:

1. Przebiec dystans 60 m z zachowaniem poprawnej techniki startu niskiego.
2. Przebiec dystans 400 m – dziewczęta i 800 m – chłopcy.
3. Dokonać zmiany pałeczki sztafetowej w strefie zmian w marszu i w biegu.
4. Wykonać skok w dal sposobem naturalnym z odbicia ze strefy z krótkiego rozbiegu.
5. Rzucać na odległość piłką lekarską /2kg/ z ustawienia przodem i tyłem.
6. Rzucić piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstąpienie od wyżej wymienionych kryteriów.

GIMNASTYKA

Uczeń potrafi:

1. Wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.
2. Wykonać przewrót w tył samodzielnie.
3. Wykonać stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach z pomocą nauczyciela.
4. Wykonać wyskok kuczny na 4 części skrzyni z odbicia od odskoczni.
5. Wykonać skok rozkroczny przez współćwiczącego.
6. Wykonać skok zawrotny przez 3 części skrzyni z rozbiegu ukośnego o nogach ugiętych.
7. Zademonstrować „wagę” w przejściu równoważnym po odwróconej ławeczce.
8. Zademonstrować prosty układ gimnastyczny do 4 nieskomplikowanych elementów gimnastycznych.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstąpienie od wyżej wymienionych kryteriów.

KOSZYKÓWKA

Uczeń potrafi:

1. Poprawnie poruszać się w obronie i w ataku / z piłką i bez piłki/.
2. Wykonać chwyt piłki w miejscu i w ruchu.
3. Wykorzystać poznane rodzaje podań podczas mini gier i zabaw.
4. Kozłować piłkę lewą i prawą ręką w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku biegu.
5. Wykonać rzuty jednorącz i oburącz z nad głowy, rzut z biegu po podaniu i rzut po kozłowaniu.
6. Wykonać zwód pojedynczy w lewo i w prawo w celu minięcia przeciwnika.
7. Prowadzić piłkę w zespole dwójkowym i trójkowym i zakończyć akcję rzutem na kosz.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstąpienie od wyżej wymienionych kryteriów.

PIŁKA SIATKOWA

Uczeń potrafi:

1. Przyjąć prawidłową postawę siatkarską podczas gry.
2. Odbijać piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym w dwójkach.
3. Wystawić piłkę sposobem oburącz górnym w przód.
4. Przyjąć zagrywkę sposobem oburącz dolnym.
5. Wykonać zagrywkę sposobem dolnym.
6. Rozegrać piłkę w zespole trójkowym.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstąpienie od wyżej wymienionych kryteriów.

PIŁKA RĘCZNA

Uczeń potrafi:

1. Poprawnie poruszać się w ataku i w obronie.
2. Wykonać chwyty i podania piłki w miejscu i w ruchu.
3. Prowadzić piłkę w dwójkach i zakończyć akcję rzutem na bramkę.
4. Wykonać rzut na bramkę w biegu
5. Kozłować piłkę lewą i prawą ręką w miejscu i w biegu.
6. Wymieniając podania ze współćwiczącym zademonstrował rytm 3 kroków.
7. Wykonać zwód pojedynczy przodem w lewo i w prawo.
8. Prowadzić piłkę w zespole trójkowym i zakończyć akcję rzutem na bramkę.
9. Zademonstrować grę bramkarza: obronę rzutu i poruszanie się w polu bramkowym.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstąpienie od wyżej wymienionych kryteriów.

PIŁKA NOŻNA

Uczeń potrafi:

1. Przyjąć piłkę podeszwą, wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem podaną po ziemi.
2. Uderzyć piłkę prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą.
3. Prowadzić piłkę prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą.
4. Wykonać zwód przodem.
5. Zademonstrować poprawne uderzenie piłki głową w miejscu.
6. Wykonać strzał na bramkę piłki stojącej prostym i wewnętrznym podbiciem.
7. Żonglować piłką lewą i prawą nogą.
8. Wykonywać stałe fragmenty gry.
9. Współpracując w zespole zademonstrować grę na „dwa kontakty”. / przyjęcie i podanie/.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstąpienie od wyżej wymienionych kryteriów.

POZIOM WIEDZY

Uczeń zna:

1. Zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego oraz w czasie różnych form aktywności ruchowej prowadzonych w szkole i poza szkołą.
2. Podstawowe zasady higieny osobistej związane z utrzymaniem ciała i ubioru w czystości.
3. Zasób ćwiczeń kształtujących siłę mięśni ramion, nóg, obręczy barkowej i tułowia.
4. Wszystkie próby ISF K. Zuchory.
5. Wady postawy, przyczyny ich powstawania.
6. Ćwiczenia korygujące wady postawy.
7. Zasady hartowania organizmu.
8. Podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych.
9. Podstawowe przepisy LA dotyczące biegów.
10. Zasady „fair play”.
11. Zasady asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń.
12. Zasób ćwiczeń i zabaw kształtujących poszczególne cechy motoryczne.

Uczeń wie:

1. Jaki wpływ ma aktywność ruchowa na organizm.
2. Jak dokonać pomiaru tętna.
3. Jakie zmiany zachodzą w organizmie pod wpływem ćwiczeń fizycznych
4. Jak dokonać pomiaru wzrostu i masy ciała.
5. Jakie grupy mięśniowe odpowiadają za prawidłową postawę ciała.
6. Jak przygotować organizm do wysiłku.
7. Jakie mogą być skutki nieprawidłowego odżywiania się.

SPOSOBY SPRAWDZANIA UMIEJĘTNOŚCI

1. Bieg na 60 m – pomiar czasu / technika startu niskiego/.
2. Bieg na 400 m dz. i 800 m chł. – pomiar czasu / technika biegu/.
3. Rzut piłką lekarską 2kg z ustawienia tyłem – pomiar odległości.
4. Rzut piłeczką palantową – pomiar odległości /technika przeskoku/.
5. Skok w dal sposobem naturalnym – pomiar odległości.
6. Biegi szybkościowo – zwinnościowe: koperta, L – L.
7. Skoki przez przyrządy: wyskok kuczny na skrzynię.
8. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: przewrót w przód i w tył, stanie na rękach przy drabinkach.
9. ZGS – technika wykonania podstawowych elementów techniczno – taktycznych niezbędnych do prowadzenia gry.
10. Testy z programu „Sportowe Talenty” - **nie mają wpływu na ocenę końcową z wychowania fizycznego...!**
    - Bieg wahadłowy na odcinku 5 m na czas – 2 próby
    - Skok w dal z miejsca z odbicia obunóż na odległość – 2 próby
    - Plank A na czas – 1 próba
    - BEEP-TEST na odcinku 20 m na czas /ilość powtórzeń/ - 1 próba

Opracowanie – nauczyciele wychowania fizycznego – ZSP - 5

1. Danuta Bochenek
2. Maciej Młynarczyk
3. Marcin Kmiecik
4. Krzysztof Usarek