**Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne, klasa V**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Dział | Wymagania na poszczególne oceny | | | | |
| Dopuszczający | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |

**I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Sprawność fizyczna. Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF]** | - Uczeń wykonuje chwyt oburącz za kostki | - Uczeń dotyka palcami obu rąk palców stóp | - Uczeń dotyka wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | - Uczeń dotyka dłońmi podłoża | - Uczeń dotyka głową kolan |

**II. Aktywność fizyczna.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.** | **Gimnastyka: ‒ przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego** | - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,  - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,  - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,  - brak głowy przyciągniętej do klatki piersiowej,  - brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu,  - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców  - wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela | - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,  - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,  - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,  - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,  - brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu,  - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,  - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,  - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,  - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,  - chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,  - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,  - przewrót wykonany we właściwym tempie,  - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,  - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,  - chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,  - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,  - przewrót wykonany we właściwym tempie,  - zaznaczenie wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,  - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,  - chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,  - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców |
| **3.** | **Gimnastyka, ‒ układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne)** | - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,  - brak wykonania przysiadu, przewrotu, klęku podpartego, leżenia przewrotnego we właściwym tempie,  - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,  - brak głowy przyciągniętej do klatki piersiowej,  - brak przysiadu podpartego i klęku wykonanego poprawnie technicznie,  - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców  - wykonanie układu gimnastycznego z pomocą nauczyciela | - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,  - brak wykonania przysiadu, przewrotu, klęku podpartego, leżenia przewrotnego we właściwym tempie,  - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,  - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,  - brak przysiadu podpartego i klęku wykonanego poprawnie technicznie,  - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,  - brak wykonania przysiadu, przewrotu, klęku podpartego, leżenia przewrotnego we właściwym tempie,  - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,  - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,  - przysiad podparty i klęk wykonane poprawnie technicznie,  - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,  - przysiad, przewrót, klęk podparty, leżenie przewrotne wykonane we właściwym tempie,  - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,  - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,  - przysiad podparty i klęk wykonane poprawnie technicznie,  - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,  - przysiad, przewrót, klęk podparty, leżenie przewrotne wykonane we właściwym tempie,  - zaznaczenie wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,  - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,  - przysiad podparty i klęk wykonane poprawnie technicznie,  - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców |
| **4.** | **Gimnastyka: - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”** | - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem  - podpór łukiem leżąc tyłem o NN mocno ugiętych  - brak wytrzymania 3 s  - brak ustawienia głowy w linii ramion i barków  - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem  - podpór łukiem leżąc tyłem o NN mocno ugiętych  - brak wytrzymania 3 s  - brak ustawienia głowy w linii ramion i barków  - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem  - podpór łukiem leżąc tyłem o NN lekko ugiętych  - wytrzymanie 3 s  - brak ustawienia głowy w linii ramion i barków  - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem  - podpór łukiem leżąc tyłem o NN lekko ugiętych  - wytrzymanie 3 s  - głowa w linii ramion i barków  - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem  - podpór łukiem leżąc tyłem o NN prostych  - wytrzymanie 3 s  - głowa w linii ramion i barków  - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców |
| **5.** | **Minipiłka nożna: ‒ prowadzenie piłki prostym podbiciem** | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia duże błędy techniczne  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,  - nie używa podczas prowadzenia piłki innej części stopy niż wskazana  - nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,  - nie używa podczas prowadzenia piłki innej części stopy niż wskazana  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,  - używa podczas prowadzenia piłki innej części stopy niż wskazana  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,  - nie używa podczas prowadzenia piłki innej części stopy niż wskazana  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - nie popełnia żadnych błędów technicznych,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,  - nie używa podczas prowadzenia piłki innej części stopy niż wskazana  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry |
| **6.** | **Minipiłka nożna‒ uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem** | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,  - używa podczas uderzenia piłki innej części stopy niż wskazana  - nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry  **-** nietrafia do bramki | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,  - używa podczas uderzenia piłki innej części stopy niż wskazana  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry  **-** nietrafia do bramki | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,  - nie używa podczas uderzenia piłki innej części stopy niż wskazana  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry  **-** sporadycznietrafia do bramki | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,  - nie używa podczas uderzenia piłki innej części stopy niż wskazana  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry  **-** za każdym razemtrafia do bramki | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - nie popełnia żadnych błędów technicznych,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,  - nie używa podczas uderzenia piłki innej części stopy niż wskazana  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry  **-** za każdym razemtrafia do bramki |
| **7.** | **Minikoszykówka: ‒ kozłowanie piłki ze zmiana ręki kozłującej i kierunku poruszania się** | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,  - nie zmienia ręki kozłującej podczas kozłowania piłki i kierunku biegu  - nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,  - często nie zmienia ręki kozłującej podczas kozłowania piłki i kierunku biegu  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,  - sporadycznie nie zmienia ręki kozłującej podczas kozłowania piłki i kierunku biegu  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,  - zmienia podczas kozłowania piłki rękę kozłującą i kierunek biegu  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - nie popełnia żadnych błędów technicznych,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,  - zmienia podczas kozłowania piłki rękę kozłującą i kierunek biegu  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry |
| **8.** | **Minikoszykówka‒ rzut w biegu ( dwutakt)** | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,  - dwutakt wykonuje z dużymi błędami technicznymi i w marszu ,  -nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,  - dwutakt wykonuje z dużymi błędami technicznymi  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,  - dwutakt z drobnymi błędami technicznymi  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,  - dwutakt wykonuje za każdym powtórzeniem nienagannie technicznie,  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - nie popełnia żadnych błędów technicznych,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,  - dwutakt wykonuje za każdym powtórzeniem nienagannie technicznie,  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry |
| **9.** | **Minipiłka ręczna: ‒ rzut na bramkę jednorącz w biegu** | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,  - rzut wykonuje dwoma rękoma w marszu,  - nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,  - rzut wykonuje dwoma rękoma w marszu,  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,  - rzut wykonuje za każdym razem jednorącz w marszu,  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,  - rzut wykonuje za każdym razem jednorącz w biegu,  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - nie popełnia żadnych błędów technicznych,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,  - rzut wykonuje za każdym razem jednorącz w biegu,  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry |
| **10.** | **Minipiłka ręczna, ‒ podanie jednorącz półgórne w biegu** | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,  - podanie wykonuje oburącz,  -nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,  - podanie wykonuje oburącz,  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,  - podanie jednorącz półgórne wykonuje za każdym razem w marszu,  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,  - podanie jednorącz półgórne wykonuje za każdym razem w biegu,  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - nie popełnia żadnych błędów technicznych,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,  - podanie jednorącz półgórne wykonuje za każdym razem w biegu,  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry |
| **11.** | **Minipiłka siatkowa: ‒ zagrywka sposobem dolnym** | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,  - zagrywkę sposobem dolnym w kolejnych próbach wykonuje z dużymi błędami  - nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,  - zagrywkę sposobem dolnym w kolejnych próbach wykonuje z błędami  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,  - zagrywkę sposobem dolnym w kolejnych próbach wykonuje z drobnymi błędami  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - popełnia drobne błędy techniczne,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,  - zagrywkę sposobem dolnym wykonuje bez błędu w kolejnych próbach  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,  - nie popełnia żadnych błędów technicznych,  - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,  - zagrywkę sposobem dolnym wykonuje bez błędu w kolejnych próbach  -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry |

**III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12.** | **Przestrzeganie zasad zachowania się podczas wypadku** | – ocenia stan świadomości poszkodowanego | – ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku – ocenia stan świadomości poszkodowanego | – układa poszkodowanego nieprzytomnego, ale oddychającego, w pozycji bezpiecznej  - ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku  – ocenia stan świadomości poszkodowanego | - zapewnia poszkodowanemu ochronę termiczną  – układa poszkodowanego nieprzytomnego, ale oddychającego, w pozycji bezpiecznej  - ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku  – ocenia stan świadomości poszkodowanego | - zapewnia poszkodowanemu ochronę termiczną  – układa poszkodowanego nieprzytomnego, ale oddychającego, w pozycji bezpiecznej  - ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku  - ocenia stan świadomości poszkodowanego  **-** wzywa pomoc |

**IV. Edukacja zdrowotna.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13.** | **Poznanie współczesnej piramidy żywienia; wpływu aktywności fizycznej na zdrowie; ćwiczeń korygujących postawę ciała** | - wymienia nie wszystkie szczeble współczesnej piramidy żywienia  - z pomocą nauczyciela wymienia jedno z ćwiczeń korekcyjnych | - wymienia nie wszystkie szczeble współczesnej piramidy żywienia,  - nie zna wpływu regularnej aktywności fizycznej na organizm człowieka  - z pomocą nauczyciela wymienia jedno z ćwiczeń korekcyjnych | - wymienia wszystkie szczeble współczesnej piramidy żywienia, ale nie po kolei  - zna wpływ regularnej aktywności fizycznej na organizm człowieka  - zna przynajmniej jedno ćwiczenie korekcyjne | - wymienia po kolei wszystkie szczeble współczesnej piramidy żywienia  - zna wpływ regularnej aktywności fizycznej na poszczególne układy organizmu  - uczeń zna kilka ćwiczeń korekcyjnych | - wymienia po kolei wszystkie szczeble współczesnej piramidy żywienia  - zna wpływ regularnej aktywności fizycznej na poszczególne układy organizmu  - uczeń zna podstawowe ćwiczenia korekcyjne |

Uwagi dotyczące oceniania na każdym poziomie wymagań:

- aby uzyskać kolejną, wyższą ocenę, uczeń musi opanować zasób wiedzy i umiejętności z poprzedniego poziomu

Kryteria oceniania zostały opracowane na podstawie autorskiego programu nauczania wychowania fizycznego „Rozwijam się” dr Katarzyna Pankowska-Jurczyk, Zofia Cichalewska.