**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.