

# OCENIANIE I KLASYFIKOWANIE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 5

Rok szkolny 2024/2025

- 1) Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego niezbędne do otrzymania przez uczniów klas 5 poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.

\* Okres I

\*\* Okres II

\*/\* Cały rok

Ocena dopuszczająca (2)	Ocena dostateczna (3)	Ocena dobra (4)	Ocena bardzo dobra (5)	Ocena celująca (6)
<b>Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa) *</b>				
Zna 2 próby	Potrafi opisać kryteria oceny siły lub gibkości	Potrafi opisać kryteria oceny siły i gibkości	Potrafi opisać, zademonstrować 2 próby, zna kryteria oceny siły i gibkości	Potrafi opisać, zademonstrować po 2 próby, zna kryteria oceny siły i gibkości
<b>Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem */*</b>				
Zna definicję „ćwiczenia wzmacniające”, lub „ćwiczenia gibkościowe”	Wymienia 3 cechy poprawnej postawy ciała	Nazywa i demonstruje 3 prawidłowe cechy postawy ciała	Proponuje ćwiczenia wzmacniające prawidłową postawę ciała	Wskazuje błędne cechy postawy ciała oraz doбира ćwiczenia korygujące
<b>Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady */*</b>				
Wie do czego służy rozgrzewka	Wie do czego służy rozgrzewka, bierze aktywny udział w rozgrzewce	Definiuje pojęcie rozgrzewki, opisuje jej zasady, prowadzi fragment rozgrzewki	Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady, prowadzi całą rozgrzewkę	Definiuje pojęcie rozgrzewki, opisuje jej zasady, prowadzi rozgrzewkę ukierunkowaną na daną dyscyplinę sportową
<b>Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych */*</b>				
Potrafi wymienić 2 gry zespołowe	Potrafi wymienić 3 gry zespołowe, zna podstawowe przepisy jednej z nich.	Potrafi wymienić 4 gry zespołowe, zna podstawowe przepisy jednej z nich.	Potrafi wymienić 4 gry zespołowe, zna podstawowe przepisy dwóch z nich, potrafi	Wymienia wszystkie gry zespołowe, rozpoznaje różnice między

			zastosować przepisy w trakcie gry.	grą sportową, a rekreacyjną, stosuje zasady podczas każdej gry.
<b>Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo */*</b>				
Wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym	Wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą kierunku, podanie piłki oburącz lub jednorącz, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym lub dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo	Wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo	Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.	Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę wybranym sposobem, rzut i chwyt ringo.
<b>Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu **</b>				
Wykonuje przewrót w przód, przewrót w tył z pomocą nauczyciela	Wykonuje przewrót w przód z przysiadu do dowolnej pozycji, przewrót w tył z przysiadu do dowolnej pozycji	Wykonuje przewrót z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przewrót w tył z przysiadu podpartego do dowolnej pozycji	Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu do przysiadu	Wykonuje przewrót w przód z marszu z fazą lotu, przewrót w tył z przysiadu do rozkroku
<b>Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego (60m) *</b>				

Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego bez ograniczeń czasowych.	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego w czasie nie dłuższym niż 17 sekund	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego w czasie nie dłuższym niż 13 sekund	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego w czasie krótszym niż 11 sekund	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego w czasie krótszym niż 9 sekund, zna pojęcie falstartu
<b>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej *</b>				
Wie jak się zachować kiedy popełni przewinienie.	Wie co to zasada „fair play”	Wie co to zasada „fair play” Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej	Wie co to zasada „fair play” Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, wie czym może skutkować zachowanie niesportowe	Wie co to zasada „fair play” Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, wie czym może skutkować zachowanie niesportowe, zna definicje faulu oraz przewinienia.
<b>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych */*</b>				
Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, rzadko respektuje i stosuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych.	Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, zazwyczaj respektuje, i stosuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych.	Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, zawsze respektuje i stosuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych.	Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, respektuje i stosuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych..	Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, bezwzględnie respektuje i stosuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych..
<b>Wyjaśnia pojęcie zdrowia *</b>				
Zna pojęcie zdrowie	Zna 4 czynniki pozytywnie wpływające na zdrowie	Zna po 4 czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie	Zna po 4 czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie, opisuje po 2 z nich	Zna po 5 czynników pozytywnie i negatywnie wpływających na zdrowie, opisuje po 4 z nich
<b>Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym **</b>				
Wykonuje po jednym ćwiczeniu oddechowym lub relaksacyjnym	Wykonuje po jednym ćwiczeniu oddechowym i relaksacyjnym	Wykonuje dowolnie wybrane ćwiczenie oddechowe i relaksacyjne	Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym	Proponuje i demonstruje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne

## **2) Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych**

- 1) Ćwiczenia praktyczne
- 2) Praktyczne testy sprawdzające
- 3) Odpowiedzi ustne
- 4) Opracowania lub prezentacje
- 5) Ćwiczenia w grupach
- 6) Uczestnictwo oraz wyniki w konkursach, olimpiadach, zawodach sportowych

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego