WYMAGANIA EDUKACYJNE i KRYTERIA OCENIANIA W KLASIE V Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

Cele kształcenia i wychowania fizycznego:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia ujęte zostały w formie wymagań szczegółowych i odnoszą się do czterech bloków tematycznych:

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** – diagnozowanie i interpretowanie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej służy do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.
- **Aktywność fizyczna** – obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**- treści związane z organizacją bezpieczeństwa organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.
- **Edukacja zdrowotna-** treści obejmują zagadnienia zdrowia i jego diagnozowania w szerokim aspekcie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym.

Kompetencje społeczne. Uczeń:

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry": szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Na ocenę końcową z I i II półrocza największy wpływ mają: ocena z wysiłku własnego wkładanego przez ucznia, obecność, aktywność i zaangażowanie ucznia na lekcjach oraz przestrzeganie zasady „fair play" i zasad bezpieczeństwa.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE V

I półrocze

Ocena / sprawdziany (umiejętności, wiadomości)	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
Ćwiczenia ogólnorozwojowe	uczeń samodzielnie proponuje10	uczeń samodzielnie proponuje 9	uczeń proponuje 8-7	uczeń proponuje 4-6	uczeń proponuje 3-2	uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania
Lekkoatletyka -Poznajemy ćwiczenia kształtujące wybraną zdolność motoryczną (np. szybkość, wytrzymałość, siłę) wykorzystując warunki naturalne. -Nauka umiejętności doboru ćwiczeń do rozgrzewki lekkoatletycznej. - Poznajemy podstawy techniki biegowej. -Doskonalenie umiejętności startów z	uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej gr. wiekowej	uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości	uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowanie m	uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la wymaga motywowania	wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, nie chce skorzystać z pomocy n-la, wymaga motywowania	uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania

różnych pozycji wyjściowych. -Doskonalenie umiejętności kształtowania siły mięśni nóg. -Start wysoki, technika biegu długiego.Bieg na 600-1000 m. - Nauka umiejętności kształtowania wytrzymałości w biegach terenowych. - Nauka umiejętności przeprowadzenia fragmentu rozgrzewki lekkoatletycznej.	pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej grupie wiekowej	pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem	pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania	pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania	przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, ignoruje wskaz.	
Piłka koszowa - Doskonalenie umiejętności rzutów do kosza z miejsca. - Doskonalenie umiejętności rzutów do kosza po kozłowaniu. - Doskonalenie umiejętności rzutów do kosza po podaniu. - Doskonalenie umiejętności kozłowania po prostej i po łuku. - Doskonalenie umiejętności kozłowania slalomem. - Doskonalenie umiejętności kozłowania ze zmianą tempa i kierunku biegu. - Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku bez piłki. - Doskonalenie umiejętności obrony "każdy swego" w mini koszykówce/. - Nauka umiejętności obrony strefą w minikoszykówce. - Doskonalenie elementów technicznych w mini koszykówce. - Doskonalenie umiejętności	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze	Błąd kroków w piwocie lub zatrzymaniu na jedno tempo Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	Błąd kroków w piwocie i zatrzymaniu na jedno tempo Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem	Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.

współpracy w obronie podczas gry w mini koszykówkę. - Uczymy się umiejętności rozegrania piłki w małych fragmentach gry. - Nauka ataku pozycyjnego w minikoszyówce. - Nauka ataku szybkiego w mini koszykówce.						
Piłka nożna: - Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki. - Doskonalenie umiejętności podań i przyjęć piłki wewnętrzną częścią stopy.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.	Uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w grze.	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. korzysta z pomocy n-la	Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	Uczeń nie podejmuje wykonania zadania
Gimnastyka: - Nauka umiejętności kształtowania gibkości. - Doskonalenie umiejętności wzmacniania mięśni posturalnych. - Nauka umiejętności przewrotów w przód łączonych. - Nauka umiejętności przewrotów w tył z różnych pozycji wyjściowych. - Doskonalenie umiejętności przewrotów łączonych z elementami gimnastycznymi.	Uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne. Uczeń prezentuje gimnastyczny układ równoważny wg. własnego pomysłu	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji. Uczeń prezentuje układ zgodnie ze schematem	Uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania n-la. Uczeń prezentuje układ z dwoma błędami, wy maga motywowania n-la	Uczeń nie wykonuje samo dzielnie zadania, wyk. z dużymi błędami, , brak spójności między poszczególnymi elementami. Uczeń prezentuje układ z czteroma dużymi błędami, wymaga motywowania n-la.	Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la. Uczeń prezentuje nie kompletny układ. Nie korzysta z pomocy n-la.	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania
Gry i zabawy: - Poznajemy zasady bezpiecznej organizacji wybranej gry rekreacyjnej	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z	Uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym	Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym	Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo	Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.

(Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej). - Doskonalenie umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej grze rekreacyjnej (Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej). - Doskonalenie umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej). -Nauka elementów technicznych w wybranej grze rekreacyjnej (Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej) - Nauka sędziowania fragmentu gry rekreacyjnej (Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej).	techniką, wykorzystuje skutecznie w grze, Pewnie kieruje piłkę w założonym kierunku.	, poznane umiejętności wykorzystuje w grze.	zaangażowanie m.	zaangażowanie m.	wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la.	
Taniec: - Nauka umiejętności łączenia podstawowych kroków tanecznych w prosty układ taneczny.	Uczeń samodzielnie wykonuje kroki zgodnie z techniką, w tempie i rytmie muzyki.	Uczeń wykonuje kroki w rytmie i tempie muzyki.	Uczeń wykonuje kroki poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy n-la.	Uczeń wykonuje kroki z dużymi błędami, poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy n-la.	Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje kroki, nie chce skorzystać z pomocy n-la.	Uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu.
Edukacja zdrowotna: -Znaczenie aktywności dla zdrowia.	Uczeń wzorowo wykonuje działania, wie jakie znaczenie mają	Uczeń wykonuje działania na ocenę dobrą	Uczeń wykonuje działania na ocenę dostateczną, dba	Wykonuje działania na ocenę dopuszczająca, wie jakie	Dba o higienę osobista i czystość odzieży	Uczeń nie podejmuje żadnych działań w zakresie

- Zasady zdrowego odżywiania.	owoce i warzywa dla funkcjonowania organizmu		o prawidłową postawę, siedzi prosto w ławce, przed komputerem	znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się i aktywność fizyczna		Edukacji Zdrowotnej

II półrocze

Ocena / sprawdziany (umiejętności, wiadomości)	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
Lekkoatletyka: - Doskonalenie umiejętności startu niskiego - bieg na 60 metrów. - Doskonalenie techniki i taktyki biegu w biegach długich i krótkich. - Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal techniką naturalną. - Doskonalenie umiejętności rozbiegu, odbicia i lądowania do skoku w dal. - Doskonalenie umiejętności rzutu piłeczką palantową. - Doskonalenie umiejętności rozbiegu do rzutu piłeczką palantową.	uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej gr. wiekowej pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej	uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem	uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania	uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la wymaga motywowania pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego	wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, nie chce skorzystać z pomocy n-la, wymaga motywowania przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, ignoruje wskaz.	uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania

- Umiejętności przeprowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej. - Nauka umiejętności przekazywania pałeczki sztafetowej - Nauka umiejętności doboru ćwiczeń do tworzenia lekkoatletycznych torów przeszkód - Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem.	grupie wiekowej			motywowania		
Piłka siatkowa: - Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w minipiłce siatkowej. - Doskonalenie postawy siatkarskiej w obronie i w ataku. - Doskonalenie umiejętności odbić oburącz górą i dołem. - Nauka umiejętności przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym. - Nauka umiejętności rozegrana piłki w ataku w minipiłce siatkowej - Nauka umiejętności "plasowania" piłki po prostej. - Doskonalenie techniki indywidualnej podczas gry w minipiłkę siatkową. - Poznajemy gry i zabawy doskonalące grę w minipiłkę siatkową.	uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze, pewnie kieruje piłkę w zamierzonym kierunku	uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem , poznane umiejętności wykorzystuje w grze	nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem	uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	uczeń nie podejmuje wykonania zadania.
Piłka nożna: - Doskonalenie umiejętności strzałów do bramki z miejsca i w biegu. - Nauka ataku szybkiego i pozycyjnego w grze w minipiłkę nożną.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.	Uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w grze.	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. korzysta z pomocy n-la	Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	Uczeń nie podejmuje wykonania zadania

Piłka ręczna: - Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku bez piłki i z piłką. - Doskonalenie umiejętności podań jednorącz półgórnych. - Doskonalenie umiejętności podań i chwytów w minipiłce ręcznej. - Doskonalenie umiejętności rzutu piłki do bramki z miejsca. - Doskonalenie umiejętności rzutu piłki do bramki w biegu. - Nauka rzutu do bramki z wyskoku. - Nauka ataku szybkiego i pozycyjnego w minipiłce ręcznej. - Nauka umiejętności obrony "każdy swego" i obrony strefą. - Nauka umiejętności technicznych bramkarza. - Doskonalenie umiejętności gry "piłka za linię".	uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze	uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze	nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem	uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	uczeń nie podejmuje wykonania zadania
Gimnastyka: - Nauka umiejętności stania na rękach z asekuracją nauczyciela. - Doskonalenie umiejętności wykonania skoku przez skrzynię z odbicia z odskoczni z asekuracją nauczyciela. - Nauka umiejętności wykonania skoku zawrotnego przez skrzynię z asekuracją nauczyciela.	Uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji.	Uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania n-la.	Uczeń nie wykonuje samo dzielnie zadania, wyk. z dużymi błędami, korzy sta z pomocy n-la, wymaga motywowania, brak spójności między poszczególnymi elementami.	Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la.	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania

- Doskonalenie umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła z asekuracją nauczyciela. - Nauka układu równoważnego na ławeczce według inwencji nauczyciela. - Doskonalenie umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.						
Gry i zabawy: - Nauka elementów taktycznych w wybranej grze rekreacyjnej (Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej). - Nauka umiejętności organizacji turnieju klasowego w wybranej grze rekreacyjnej (Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej).	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze, Pewnie kieruje piłkę w założonym kierunku.	Uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem, poznane umiejętności wykorzystuje w grze.	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowanie m.	Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowanie m.	Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la.	Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.
Taniec: - Nauka podstawowych kroków tanecznych wybranego tańca wg inwencji nauczyciela	Uczeń samodzielnie wykonuje kroki zgodnie z techniką, w tempie i rytmie muzyki.	Uczeń wykonuje kroki w rytmie i tempie muzyki.	Uczeń wykonuje kroki poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy n-la.	Uczeń wykonuje kroki z dużymi błędami, poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy n-la.	Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje kroki, nie chce skorzystać z pomocy n-la.	Uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu.

DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DO POTRZEB PSYCHOFIZYCZNYCH I EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

1.Zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia).

2.Wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych.

3.W ocenianiu zwracać większą uwagę na wysiłek włożony w wykonanie zadania, nie jego ostateczny efekt.

FORMY, METODY, SPOSOBY DOSTOSOWANIA WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

1.Podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia.

2.W miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie.

3.Dzielić dane zadania na etapy i zachęcać do wykonywania ich.

4. Zachęcać, ale nie zmuszać do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudności.

5.Dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu.

6.Nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy.

7.Podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć.

Nauczyciel wychowania fizycznego: Anna Mergalska