**WYMAGANIA EDUKACYJNE i KRYTERIA OCENIANIA W KLASIE V**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ROKU SZKOLNYM 2024/2025**

**Cele kształcenia i wychowania fizycznego:**

I. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.

II. Doskonalenie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia, ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki zawodu.

III. Rozwijanie umiejętności sprzyjających zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki zawodu. IV. Rozwijanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.

V. 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) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;

 2) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;

3) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;

4) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych;

5) podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.

***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** | uczeńsamodzielnieproponuje10 | uczeńsamodzielnieproponuje9 | uczeń proponuje8-7 | uczeń proponuje4-6 | uczeńproponuje3-2 | uczeń niepodejmujepróbywykonaniazadania |
| **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 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. | uczeńsamodzielniewykonuje zadaniezgodnie z techniką,osiąga wysokiwynik w swojej gr.wiekowejpokonuje dystans zmaksymalnymzaangażowaniem,osiąga wysokiewyniki w swojejgrupie wiekowej | uczeń wykonujezadanie zgodniez techniką, namiarę swoichmożliwościpokonujedystans zmaksymalnymzaangażowaniem | uczeń wykonujezadanie zbłędami, niewszystkiezadaniawykonuje zmaksymalnymzaangażowaniempokonuje dystans częściowomarszem,wymagamotywowania | uczeń wykonujezadanie zdużymi błędami,korzysta zpomocy n-lawymagamotywowaniapokonujepołowędystansumarszem,wymagaciągłegomotywowania | wykonanezadanie odbiegaznacznie odtechniki, niechce skorzystaćz pomocy n-la,wymagamotywowaniaprzystępuje dosprawdzianu,częściowo wykonuje zadanie,ignoruje wskaz. | uczeń niepodejmujepróbywykonaniazadania |
| **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 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. | Uczeń samodzielniewykonuje zadaniezgodnie z techniką,osiąga dużąskuteczność w grze | Uczeńprawidłowo i zmaksymalnymzaangażowaniemwykonujezadanie, stosujew grze | Błądkroków wpiwocie lubzatrzymaniu najedno tempoNiewszystkiećwiczenia uczeńwykonuje zmaksymalnymzaangażowaniem | Błądkroków wpiwocie izatrzymaniu najedno tempoUczeńwykonujewszystkiezadania, ale zmałymzaangażowaniem | Uczeńprzystępuje dosprawdzianu ,częściowowykonujezadanie, niekorzysta zpomocy n-la | Uczeń niepodejmujewykonaniazadania. |
| **Piłka nożna:**- Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki.- Doskonalenie umiejętności podań i przyjęć piłki wewnętrzną częścią stopy. | Uczeńsamodzielniewykonuje zadaniezgodnie z techniką,osiąga dużąskuteczność w grze | Uczeńprawidłowo i zmaksymalnymzaangażowaniemwykonujezadanie, stosujew grze. | Uczeń wykonujezadanie zbłędami,wykazuje małąskuteczność wgrze.  | Uczeń wykonujezadanie zdużymi błędami,nie stosuje wgrze.korzysta zpomocy n-la | Uczeńprzystępuje dosprawdzianu ,częściowowykonujezadanie, niekorzysta zpomocy n-la | Uczeń niepodejmujewykonaniazadania |
| **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. | Uczeńsamodzielnie ipewnie wykonujezadanie zgodnie ztechniką, wszystkieelementy ewolucjisą spójne.Uczeń prezentujegimnastycznyukład równoważnywg. własnegopomysłu | Uczeńsamodzielniewykonujezadanie z małymibłędami wtechnice, błędy wjednym zelementówewolucji.Uczeń prezentujeukład zgodnie zeschematem | Uczeńwykonujezadanie zbłędami wbardzo wolnymtempie, wymagamotywowanian-la.Uczeń prezentujeukład z dwomabłędami, wymaga motywowania n-la | Uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania,wyk. z dużymibłędami, ,brak spójnościmiędzy poszczególnymi elementami.Uczeń prezentujeukład z czteromadużymi błędami,wymaga motywowania n-la. | Uczeńprzystępuje dosprawdzianu ,częściowowykonujezadanie,nie korzysta zpomocy n-la.Uczeń prezentuje niekompletnyukład. Niekorzysta zpomocy n-la. | Uczeń niepodejmujepróbywykonaniazadania |
| **Gry i zabawy:**- Poznajemy zasady bezpiecznej organizacji wybranej gry rekreacyjnej (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). | Uczeńsamodzielniewykonuje zadaniezgodnie z techniką,wykorzystujeskutecznie w grze,Pewniekieruje piłkę w założonym kierunku. | Uczeń wykonujezadanie zmaksymalnymzaangażowaniem, poznaneumiejętnościwykorzystuje wgrze. | Nie wszystkiećwiczenia uczeńwykonuje zmaksymalnymzaangażowaniem. | Uczeń wykonujewszystkiezadania, ale zmałymzaangażowaniem. | Uczeńprzystępuje dosprawdzianu ,częściowowykonujezadanie, niekorzysta zpomocy n-la. | Uczeń niepodejmujewykonaniazadania. |
| **Taniec:**- Nauka umiejętności łączenia podstawowych kroków tanecznych w prosty układ taneczny. | Uczeńsamodzielniewykonuje krokizgodnie z techniką,w tempie i rytmiemuzyki. | Uczeń wykonujekroki w rytmie itempie muzyki. | Uczeń wykonujekroki pozarytmem muzyki,korzysta zpomocy n-la. | Uczeń wykonujekroki z dużymibłędami, pozarytmem muzyki,korzysta zpomocy n-la. | Uczeńprzystępuje dosprawdzianu ,częściowowykonuje kroki,nie chceskorzystać zpomocy n-la. | Uczeń niepodejmujewykonaniasprawdzianu. |
| **Edukacja zdrowotna:**-Znaczenie aktywności dla zdrowia.- Zasady zdrowego odżywiania. | Uczeń wzorowo wykonujedziałania, wie jakieznaczenie mająowoce i warzywadlafunkcjonowaniaorganizmu | Uczeń wykonujedziałania naocenę dobrą | Uczeńwykonujedziałania naocenędostateczną, dba oprawidłowąpostawę, siedziprosto w ławce,przedkomputerem | Wykonujedziałania naocenędopuszczająca, wie jakieznaczenie dlazdrowia mawłaściweodżywianie się iaktywnośćfizyczna | Dba o higienęosobista iczystość odzieży | Uczeń niepodejmujeżadnychdziałań wzakresieEdukacjiZdrowotnej |

**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.- 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. | uczeńsamodzielniewykonuje zadaniezgodnie z techniką,osiąga wysokiwynik w swojej gr. wiekowejpokonuje dystans zmaksymalnymzaangażowaniem,osiąga wysokiewyniki w swojejgrupie wiekowej | uczeń wykonujezadanie zgodniez techniką, namiarę swoichmożliwościpokonujedystans zmaksymalnymzaangażowaniem | uczeń wykonujezadanie zbłędami, niewszystkiezadaniawykonuje zmaksymalnymzaangażowaniempokonuje dystans częściowomarszem,wymagamotywowania | uczeń wykonujezadanie zdużymi błędami,korzysta zpomocy n-lawymagamotywowaniapokonujepołowędystansumarszem,wymagaciągłegomotywowania | wykonanezadanie odbiegaznacznie odtechniki, niechce skorzystaćz pomocy n-la,wymagamotywowaniaprzystępuje dosprawdzianu,częściowo wykonuje zadanie,ignoruje wskaz. | uczeń niepodejmujepróbywykonaniazadania |
| **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. | uczeńsamodzielniewykonuje zadaniezgodnie z techniką,wykorzystujeskutecznie w grze, pewniekieruje piłkę wzamierzonym kierunku | uczeń wykonujezadanie zmaksymalnymzaangażowaniem, poznaneumiejętnościwykorzystuje wgrze | niewszystkiećwiczenia uczeńwykonuje zmaksymalnymzaangażowaniem | uczeńwykonujewszystkiezadania, ale zmałymzaangażowaniem | uczeńprzystępuje dosprawdzianu ,częściowowykonujezadanie, niekorzysta zpomocy n-la | uczeń niepodejmujewykonaniazadania. |
| **Piłka nożna:**- Doskonalenie umiejętności strzałów do bramki z miejsca i w biegu.- Nauka ataku szybkiego i pozycyjnego w grze w minipiłkę nożną. | Uczeńsamodzielniewykonuje zadaniezgodnie z techniką,osiąga dużąskuteczność w grze | Uczeńprawidłowo i zmaksymalnymzaangażowaniemwykonujezadanie, stosujew grze. | Uczeń wykonujezadanie zbłędami,wykazuje małąskuteczność wgrze.  | Uczeń wykonujezadanie zdużymi błędami,nie stosuje wgrze.korzysta zpomocy n-la | Uczeńprzystępuje dosprawdzianu ,częściowowykonujezadanie, niekorzysta zpomocy n-la | Uczeń niepodejmujewykonaniazadania |
| **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". | uczeńsamodzielniewykonuje zadaniezgodnie z techniką,osiąga dużąskuteczność w grze | uczeńprawidłowo i zmaksymalnymzaangażowaniemwykonujezadanie, stosujew grze | nie wszystkiećwiczenia uczeńwykonuje zmaksymalnymzaangażowaniem | uczeń wykonujewszystkiezadania, ale zmałymzaangażowaniem | uczeńprzystępuje dosprawdzianu ,częściowowykonujezadanie, niekorzysta zpomocy n-la | uczeń niepodejmujewykonaniazadania |
| **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.- 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. | Uczeńsamodzielnie ipewnie wykonujezadanie zgodnie ztechniką, wszystkieelementy ewolucjisą spójne. | Uczeńsamodzielniewykonujezadanie z małymibłędami wtechnice, błędy wjednym zelementówewolucji. | Uczeńwykonujezadanie zbłędami wbardzo wolnymtempie, wymagamotywowanian-la. | Uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania,wyk. z dużymibłędami, korzysta z pomocyn-la, wymagamotywowania,brak spójnościmiędzy poszczególnymi elementami. | Uczeńprzystępuje dosprawdzianu ,częściowowykonujezadanie,nie korzysta zpomocy n-la. | Uczeń niepodejmujepróbywykonaniazadania |
| **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). | Uczeńsamodzielniewykonuje zadaniezgodnie z techniką,wykorzystujeskutecznie w grze,Pewniekieruje piłkę w założonym kierunku. | Uczeń wykonujezadanie zmaksymalnymzaangażowaniem, poznaneumiejętnościwykorzystuje wgrze. | Nie wszystkiećwiczenia uczeńwykonuje zmaksymalnymzaangażowaniem. | Uczeń wykonujewszystkiezadania, ale zmałymzaangażowaniem. | Uczeńprzystępuje dosprawdzianu ,częściowowykonujezadanie, niekorzysta zpomocy n-la. | Uczeń niepodejmujewykonaniazadania. |
| **Taniec:**- Nauka podstawowych kroków tanecznych wybranego tańca wg inwencji nauczyciela | Uczeńsamodzielniewykonuje krokizgodnie z techniką,w tempie i rytmiemuzyki. | Uczeń wykonujekroki w rytmie itempie muzyki. | Uczeń wykonujekroki pozarytmem muzyki,korzysta zpomocy n-la. | Uczeń wykonujekroki z dużymibłędami, pozarytmem muzyki,korzysta zpomocy n-la. | Uczeńprzystępuje dosprawdzianu ,częściowowykonuje kroki,nie chceskorzystać zpomocy n-la. | Uczeń niepodejmujewykonaniasprawdzianu. |

**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