

Obszar oceny	Kryteria		Wymiar godzinowy	OCENA					
				6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 Dostateczna	2 Dopuszczająca	1 niedostateczna
Systematyczność	Maksymalna liczba opuszczonych lekcji bez usprawiedliwienia (NB)	Suma w miesiącu NB + SP + NC + BS	10 godzin/tyg. - ocena raz na miesiąc	0	1-4	5-8	9-14	15-20	21 ≤
	Maksymalna liczba spóźnień (SP)								
	Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (NC+ BS)		4 godziny/tyg. - ocena raz na miesiąc	0	1-2	3-4	5-6	7-8	9 ≤
	Zwolnienia lekarskie (L) – powyżej 1 tyg. uczeń nie może otrzymać oceny celującej, a powyżej 2 tyg. – uczeń nie jest oceniany z tego obszaru w miesiącu.		Przedłożenie przez ucznia zwolnień od rodziców (R) z więcej niż 1 godziny wychowania fizycznego w miesiącu uniemożliwia mu otrzymanie oceny celującej, a z więcej niż 4 godzin – oceny bardzo dobrej z tego obszaru.						
Do uzyskania końcoworocznej oceny celującej z przedmiotu wymagane jest zdobycie co najmniej ośmiu miesięcznych ocen z obszaru systematyczności w danym roku szkolnym.									
Aktywność	Poprzez aktywność rozumiemy zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i aktywne uczestnictwo w grach i zabawach, pozytywny stosunek do przedmiotu, przestrzeganie zasad fair play, wysiłek i chęć do podnoszenia swojej sprawności fizycznej.							Ocena raz na miesiąc	
Umiejętności	Ruchowe			Ocena techniki indywidualnej z zakresu gier zespołowych, techniki wykonywania elementów gimnastycznych, tanecznych, testów sprawnościowych.				Średnia z uzyskanych ocen w semestrze	
	Inne			Umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.					
Wiadomości	W tym obszarze uczeń oceniany jest za znajomość przepisów gier zespołowych, bieżących informacji ze świata sportu, zasad profilaktyki zdrowotnej, zasad bezpieczeństwa i higieny w aktywności fizycznej.							Średnia z uzyskanych ocen w semestrze	
Aktywność dodatkowa	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w szkolnych zawodach sportowych (SZS) oraz we współzawodnictwie organizowanym przez kluby i stowarzyszenia sportowe. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.							
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową, w obszarze rekreacja, należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony www, itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami: 5 lub 6.							

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 5

Wymagania na ocenę **celującą**:

1. Uczeń opanował na ocenę bardzo dobrą, bądź celującą wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je płynnie, rytmicznie, zgodnie z podanymi przez nauczyciela kryteriami sukcesu, potrafi zastosować je w trakcie gry.
2. Uczeń uzyskuje znaczącą poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń posiada wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem. Potrafi zastosować ją w praktyce.
4. Uczeń wziął udział w co najmniej jednym zawodach sportowych na szczeblu powiatu, strefy, województwa lub brał udział w co najmniej jednej pozaszkolnej imprezie rekreacyjno – sportowych, co umożliwia lecz nie warunkuje oceny celującej. Ponadto angażuje się w szkolnych imprezach rekreacyjno – sportowych jako zawodnik lub pomocnik organizatora.
5. Uczeń prezentuje wzorową postawę wobec przedmiotu, sumiennie wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia, z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia.
6. Uczeń uczestniczy w każdej lekcji wychowania fizycznego (wyjątek choroba).

Wymagania na ocenę **bardzo dobrą**:

1. Uczeń opanował na ocenę bardzo dobrą, bądź dobrą wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je płynnie, rytmicznie, zgodnie z podanymi przez nauczyciela kryteriami sukcesu.
2. Uczeń uzyskuje poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń posiada wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.
4. Uczeń brał udział w co najmniej jednym zawodach sportowych lub szkolnej imprezie rekreacyjno – sportowej jako zawodnik czy pomocnik organizatora.

5. Uczeń prezentuje bardzo dobrą postawę wobec przedmiotu, sumiennie wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia, z zaangażowaniem uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia
6. Uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Maksymalnie dwa razy w semestrze jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **dobrą**:

1. Uczeń opanował na ocenę dobrą, bądź dostateczną wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je poprawnie, nieznacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.
2. Uczeń nie uzyskuje poprawy, ani nie pogarsza poziomu swojej sprawności i wydolności fizycznej
3. Uczeń dobrze opanował wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.
4. Uczeń prezentuje dobrą postawę wobec przedmiotu, wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia nauczyciela, uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
5. Uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Częściej niż dwa razy w semestrze jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **dostateczną**:

1. Uczeń opanował na ocenę dostateczną większość umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, wykonuje je znacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.
2. Uczeń nieznacznie pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń słabo opanował wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.
4. Uczeń nie angażuje się na rzecz sportu szkolnego i rekreacji, uczestniczy tylko w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Uczeń prezentuje dostateczną postawę wobec przedmiotu, z małym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i polecenia nauczyciela, biernie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.

6. Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Często jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **dopuszczającą**:

1. Uczeń nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki.
2. Uczeń pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń nie opanował większości wiedzy (dotyczącej funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganej zgodnie z programem.
4. Uczeń nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.
5. Uczeń prezentuje nieodpowiednią postawę wobec przedmiotu, nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń i poleceń nauczyciela, rzadko uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji. Rzadko ćwiczy w stroju i obuwiu sportowym.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki, nie przystępuje do sprawdzianów.
2. znacząco pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. nie opanował wiedzy (dotyczącej funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganej zgodnie z programem.
4. nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.
5. prezentuje naganną postawę wobec przedmiotu, nie wykonuje ćwiczeń i poleceń nauczyciela, nie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. rzadko uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, nie posiada stroju i obuwiu sportowego.

WYMAGANIA EDUKACYJNE ZGODNIE Z PROGRAMEM NAUCZANIA DLA KLASY 5:

Blok tematyczny: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

1. Umiejętność diagnozowania swojej wydolności i sprawności fizycznej

Uczeń przeprowadzić próbę, oceniającą wydolność organizmu (np. test Coopera);

Wykonuje próby diagnozy i interpretacji (z pomocą nauczyciela) swojej sprawności fizycznej, np. wg. Eurofitu lub MTSpr.Fiz.;

Wykorzystuje zasoby internetowe i elektroniczne do oceny swojej sprawności fizycznej

(Kalkulator sprawności fizycznej, Punktację sprawności fizycznej);

Poznaje metody oceniające wzorce ruchowe, podczas wykonywania prostych, podstawowych ćwiczeń i czynności dnia codziennego.

2. Sprawność kondycyjna i koordynacyjna

Uczeń demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, samodzielnie oraz w parach;

Demonstruje ćwiczenia gibkościowe, poprawiające ruchomość w poszczególnych

stawach (np. barkowych, biodrowych, kręgosłupa), samodzielnie oraz w parach;

Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne oraz kondycyjne,

samodzielnie oraz z partnerem;

Zna zasady i metody hartowania organizmu.

3. Sprawność funkcjonalna

Uczeń rozwija precyzję i ekonomię ruchu;

Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; Poprawia czynności układu ruchu i wyrabia prawidłowe nawyki ruchowe;

Eksponuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w różnych

pozycjach wysokich i niskich oraz w czasie wykonywania czynności codziennych; Świadomie i precyzyjnie wykonuje dany ruch, ukierunkowany na określony cel;

Kieruje się uczciwością i sprawiedliwością w ocenie innych podczas diagnozowania; Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.

Blok tematyczny: Aktywność fizyczna

1. Umiejętności sportowe

Uczeń potrafi podporządkować się przepisom i regułom w trakcie rywalizacji sportowej;

Uczestniczy w różnego rodzaju zawodach, grach szkolnych, uproszczonych i właściwych, między innymi: w rozgrywkach międzyklasowych, międzyszkolnych z wybranych gier zespołowych;

Współuczestniczy w organizacji zabaw i gier lekkoatletycznych, rekreacyjnych, lub z elementami gier zespołowych, możliwych do wykorzystania po zajęciach lekcyjnych; Zna ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. Umiejętności z koszykówki

Uczeń wykonuje elementy techniczne gry: chwyt i podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu;

Wykonuje rzuty piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt);

Wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku;

Prowadzi piłkę w układach dwójkowych lub trójkowych zakończone rzutem na kosz; Wykazuje umiejętność krzyka „każdy swego”;

Stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach oraz w grze szkolnej oraz w grze właściwej.

3. Umiejętności z siatkówki

Uczeń wykonuje elementy techniczne gry: odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;

Wykonuje zagrywkę piłki sposobem górnym i/lub dolnym ze zmniejszonej odległości; Wykonuje rozegranie „piłki na trzy”;

Kieruje piłkę sposobem górnym na boisko przeciwnika w wybrane przez siebie miejsce; Współpracuje w układach kilkusobowych w celu skutecznej realizacji zadania;

Stosuje poznane elementy techniczne w zabawach i małych grach oraz w grze uproszczonej i/lub szkolnej i/lub właściwej.

4. Umiejętności z piłki ręcznej

Uczeń wykonuje elementy techniczne gry: chwyt i podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu;

Koźłuje piłkę prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku koźłowania;

Wykonuje podania piłki sposobem półgórnym w miejscu i ruchu po chwycie i po koźłowaniu;

Wykonuje rzuty piłki do bramki dowolnym sposobem i dowolną ręką w ruchu; Zna grę bramkarza;

Prowadzi piłkę w dwójkach lub trójkach zakończone rzutem na bramkę;

Stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach oraz w grze szkolnej oraz w grze właściwej.

5. Umiejętności z piłki nożnej

Uczeń wykonuje elementy techniczne gry;

Przyjęcia i podania piłki nogą lewą i prawą;

Wykonuje uderzenia piłki nogą lewą i prawą z miejsca i z biegu, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem;

Wykonuje strzały do bramki z miejsca oraz w ruchu nogą lewą i prawą;

Prowadzi piłkę nogą lewą i prawą, po linii prostej i po łuku, określonym sposobem i w różnym tempie oraz zakończone strzałem na bramkę; Zna grę bramkarza;

Stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach, w grze szkolnej oraz w grze właściwej.

6. Umiejętności lekkoatletyczne

Uczeń w biegu i w marszu małe i duże odległości w terenie (np. na boisku szkolnym lub w marszobiegu terenowym);

Potrafi jak najszybciej pokonać krótki dystans z odpowiednią dokładnością, szybkością i efektywnością, np. bieg krótki ze startu niskiego;

Potrafi jak najdalej skoczyć z odbicia jednonóż, z odpowiednią dokładnością i efektywnością, np. podczas wykonywania skoku w dal po rozbiegu;

Potrafi rzucać różnymi przyborami na odległość z odpowiednią dokładnością i efektywnością, np. rzut małą piłką z rozbiegu; Wykonuje bieg sztafetowy oraz wybrany sposób przekazywania pałeczki sztafetowej; Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

7. Umiejętności gimnastyczne

Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne z przyborem lub bez, z asekuracją lub samoochroną, między innymi: stanie na rękach z uniku podpartego lub z postawy, przerzut bokiem różnymi sposobami, w prawo lub lewo; Wykonuje przewrót w przód z marszu i/lub naskoku, przewrót w tył z przysiadu; Pokonuje skrzynię przeskokiem kucznym z asekuracją lub samoochroną; Wykonuje prosty układ gimnastyczny w grupie trzy lub cztero-osobowej, np. statyczne układy gimnastyczne – piramidy; Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.

8. Umiejętności taneczne

Uczeń wykonuje ćwiczenia w zmiennym rytmie z wybranym podkładem muzycznym, indywidualnie i/lub grupowo; Wykorzystuje do ćwiczeń rytmicznych nowoczesne technologie informatyczne i zasoby internetowe (np. just dance); Tworzy małe układy taneczne przy wybranej muzyce, bez przyboru i/lub z przyborem; Eksponuje swoją pomysłowość w doborze ćwiczeń do wybranej muzyki.

9. Umiejętności z tenisa stołowego

Uczeń nabył umiejętności techniczne związane z serwisem i uderzeniem; Zna zasady organizacji i rozgrywania prostych form gier np. turniejowych; Wykazuje się znajomością przepisów gry w tenisa stołowego; Zna podstawowe umiejętności z zakresu sędziowania; Uczestniczy w minigrach pojedynczych i podwójnych.

Blok tematyczny: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

1. Poczucie bezpieczeństwa

Uczeń stosuje bezpieczeństwo podczas wykonywanych zadań ruchowych; Bezpiecznie organizuje miejsca ćwiczeń, zabawy i gier;
Stosuje zasady bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach różnego typu; Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych;
Stosuje zasady asekuracji podczas wykonywania zadań;
Hartuje organizm, biorąc udział w aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;
Zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);
Wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji.

2. Poczucie odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz drugiego człowieka

Uczeń pełni odpowiedzialne funkcje: organizatora i/lub organizatora-pomocnika, pomaga młodszym, potrzebującym pomocy, ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi;
Okazuje pozytywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych;
Zna sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych;
Zna pozytywne mierniki zdrowia;
Przejawia odwagę i śmiałość podczas wykonywania różnych zadań ruchowych.

3. Bezpieczna organizacja zajęć ruchowych

Uczeń stosuje zasady i przepisy różnych gier i zabaw ruchowych celem zachowania bezpieczeństwa, jako uczestnik i organizator;
Wykorzystuje poznany zasób zabaw i gier rekreacyjnych, w tym gier i/lub zabaw pochodzących z innego kraju europejskiego, np. ringo, marsze i/lub biegi na orientację, zgadywankę terenową, atletykę terenową i inne, podczas bezpiecznej organizacji i/lub współorganizacji zajęć ruchowych;
Bezpiecznie pokonuje drogę do i ze szkoły.

4. Umiejętności turystyczne

Uczeń poprzez uczestnictwo w różnych formach turystyki nabiera cech osobowości niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie, takich jak: odpowiedzialność za siebie i za innych, uznanie woli większości, odwaga, szacunek do innych i do miejsca, tradycji itd.