

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 im. Mikołaja Kopernika w Dąbrowie Tarnowskiej

Sprawdzanie i ocenianie odbywa się na bieżąco w ciągu całego roku szkolnego. Połączone jest z ocenianiem słownym, przekazaniem informacji zwrotnej o wynikach, formułowaniem wskazówek, ocenianiem wyrażonym stopniem szkolnym. Osiągnięcia uczniów dokumentuje się w dzienniku lekcyjnym.

Ocenianiu podlegają:

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
- stosunek do partnera i przeciwnika.
- stosunek do własnego ciała.
- aktywność fizyczna
- postęp w opanowaniu umiejętności, wiadomości i sprawności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

Ocenie podlegają również wymagania podane poniżej do wyboru przez nauczyciela.

Dodatkowo, zgodnie z nową podstawą programową (Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r.), na wszystkich poziomach edukacyjnych, zostanie przeprowadzony test sprawności fizycznej, który nie będzie podlegał ocenie, a jego wyniki zostaną umieszczone w „Bazie Talentów”.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie V

	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
<u>Sprawność fizyczna</u> -gibkość- skłon tułowia w przód	Dz.od 15 Chł. od 12	Dz. 11-14 Chł. 7-11	Dz. 6-10 Chł. 2-6	Dz. 1-5 Chł. (-4)-1	Dz.(-4)-0 Chł.(-8)-(-5)
-pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- próba Ruffiera	0,0	0,1-5,0	5,1-10,0	10,1-15,0	Powyżej 15,0
<u>Lekkoatletyka</u> -bieg krótki do 60m	zadanie wykonuje bezbłędnie	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
-marszobieg w teren	zadanie wykonuje bezbłędnie	uczeń brał udział w biegu terenowym, wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji	brał udział w biegu terenowym, lekkie błędy podczas techniki biegu	- brał udział w biegu terenowym, nie wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji, udział w biegu potraktował jako konieczność	brał udział w biegu terenowym, nie wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji, bieg potraktował jako konieczność, negował potrzebę startu
-rzut piłką lekarską w tył znad głowy	sposób wykonania nie budzi najmniejszych zastrzeżeń	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

-skok w dal z krótkiego rozbiegu	całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo w odpowiednim tempie	uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błędy – tempo biegu, brak odbicia	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
<u>Mini piłka ręczna</u> - rzut na bramkę z biegu	całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
- podanie jednorącz półgórne z biegu	całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
<u>Mini piłka siatkowa</u> - odbicie piłki sposobem górnym w parach	całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki	wykonuje zadanie ruchowe nie tylko efektownie , ale i efektywnie	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
<u>Mini piłka nożna</u> -prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą	uczeń toczy piłkę kontrolując jej tor, tułów pochylony w	uczeń prowadzi piłkę blisko nogi, wzrok skierowany na piłkę	uczeń dowolnie prowadzi piłkę prostym podbiciem	uczeń bardzo wolno prowadzi piłkę, daleko od siebie,	uczeń bardzo wolno prowadzi piłkę, daleko od siebie,

	przód, kolano “nakrywa” piłkę			uderza zamiast toczyć	uderza zamiast toczyć, skręca stopę do wewnątrz lub na zewnątrz, prowadzi bez pochylenia
-uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem po kilku krokach rozbiegu	uczeń wykonuje uderzenie na wprost piłki, ciężar ciała na nodze postawnej, stopa równoległa do piłki, staw skokowy usztyniony, ugięte kolano nakrywa piłkę z góry	uczeń chętnie wykonuje zadanie, rozbieg na wprost piłki, małe niedociągnięcia w ułożeniu prawidłowo stopy	uczeń wykonuje poprawnie, ale zdarzają się błędy techniczne w uderzeniu piłki	uczeń popełnia dużo błędów, uderza piłkę ze skrętami w stawach kolanowych, skokowych oraz tułowia	uczeń niechętnie wykonuje zadanie, uderza palcami zamiast podbiciem, noga postawna przed piłką, stopa nie usztyniona
<u>Mini koszykówka</u> - rzut piłki do kosza z biegu po własnym koźłowaniu	uczeń wykonuje ćwiczenia w dynamicznym tempie , prawidłowo technicznie i wykonuje celne rzuty do kosza z różnych pozycji	uczeń wykonuje ćwiczenia w dobrym tempie, prawidłowo technicznie i wykonuje celne rzuty do kosza	uczeń wykonuje zadanie ruchowe z małymi błędami	pojawiają się błędy techniczne, błąd kroków, tempo i technika rzutu	uczeń wykonuje zadanie ruchowe z rażącymi błędami
- rzut do kosza , podanie i chwyt, koźłowanie slalomem zakończone rzutem z miejsca	wszystkie elementy wykonane prawidłowo (ułożenie rąk i nóg podczas rzutu do kosza, sposób podania i chwytu piłki, wysokość koźłowania piłki ,	wszystkie elementy wykonane poprawnie zakończone cełnym rzutem do kosza	w ćwiczeniu jeden z elementów został wykonany nieprawidłowo	w ćwiczeniu dwa z elementów zostały wykonane nieprawidłowo	w ćwiczeniu trzy elementy zostały wykonane nieprawidłowo

	odpowiednia pora zmiany ręki podczas slalomu. Zakończenie dwoma celnymi rzutami do kosza				
<u>Gimnastyka – ćwiczenia ogónorozwojowe</u> -przewrót w przód z marszu do przysiadu	zadanie wykonuje wzorcowo	uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłowo, bez żadnych błędów w odpowiednim tempie	uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie, jednak popełnia minimalne błędy(minimalne ugięcie nóg w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania ćwiczenia)	pojawiają się znaczące błędy: zgięte nogi w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania, złe ułożenie rąk przy przewrocie	próby wykonania ćwiczenia są nieskuteczne
-przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	zadanie wykonuje wzorcowo	uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłowo, bez żadnych błędów w odpowiednim tempie	uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie, jednak popełnia minimalne błędy(minimalne ugięcie nóg w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania ćwiczenia)	pojawiają się znaczące błędy: zgięte nogi w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania, złe ułożenie rąk przy przewrocie	próby wykonania ćwiczenia są nieskuteczne
-podpór łukiem leżąc tyłem ”mostek”	Sposób wykonania nie budzi najmniejszych zastrzeżeń	uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłowo, bez żadnych błędów, w odpowiednim tempie	uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie, jednak popełnia minimalne błędy(minimalne ugięcie nóg, zbyt	pojawiają się znaczące błędy: zgięte nogi w kolanach, ugięte ręce zbyt wolne tempo wykonania, zła	próby wykonania ćwiczenia są nieskuteczne

			wolne tempo wykonania ćwiczenia)	postawa podczas wykonywania ćwiczenia	
<u>Wiadomości</u> - podstawowe przepisy mini gier zespołowych	uczeń zna i potrafi zastosować podstawowe przepisy mini gier zespołowych podczas gry	uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych	uczeń zna częściowo podstawowe przepisy mini gier zespołowych	uczeń ma problem ze znajomością podstawowych przepisów mini gier zespołowych	uczeń nie przyswaja podstawowych przepisów mini gier zespołowych mimo wielokrotnego powtarzania przez nauczyciela