

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych
śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych
z wychowania fizycznego do klasy 5 szkoły podstawowej.**

Dział I : Ćwiczenia ogólnorozwojowe						
Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
I.1 I semestr	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne; przewrót w przód na materacu, przewrót w tył z pozycji kucznej, przejście równoważne, skok przez kozła	z pomocą nauczyciela podejmuje próbę wykonania jednego ćwiczenia	wykonuje jedno wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne	wykonuje dwa wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	wykonuje co najmniej trzy wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	wykonuje cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne
I.2 II semestr	wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;	z pomocą nauczyciela wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne	z pomocą nauczyciela wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne	wykonuje część ćwiczeń dynamicznych i wzmacniających mięśnie posturalne oraz ćwiczeń gibkościowych	prezentuje grupie wybrane statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne	prezentuje grupie wybrane statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem
I.3 I semestr	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;	wykonuje jedno ćwiczenie kształtujące zdolność koordynacyjną	wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność	dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie rozwijające zdolność	dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność	dobiera, wykonuje i opisuje sposób wykonania co najmniej dwóch ćwiczeń

			koordynacyjną	koordynacyjną	koordynacyjną indywidualnie	rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem
I.4 II semestr	wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;	wykonuje z pomocą nauczyciela ćwiczenia korekcyjne	wykonuje z pomocą nauczyciela ćwiczenia korekcyjne	wykonuje ćwiczenia korekcyjne	potrafi rozróżnić prawidłową i nieprawidłową postawę ciała oraz wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała	potrafi rozróżnić prawidłową i nieprawidłową postawę ciała oraz wykonać objaśnienia ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała
I.5 II semestr	wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	wymienia z pomocą nauczyciela cechy prawidłowej postawy ciała	wymienia z pomocą nauczyciela cechy prawidłowej postawy ciała	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała oraz grupy mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała oraz grupy mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę	potrafi rozróżnić prawidłową i nieprawidłową postawę ciała oraz nazwać grupy mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę
I.6 II semestr	omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.	uczestniczy w rozgrzewce	uczestniczy w rozgrzewce	z pomocą nauczyciela przeprowadza fragment rozgrzewki	zna znaczenie rozgrzewki i przeprowadza fragment rozgrzewki	zna znaczenie rozgrzewki, i zasady oraz przeprowadza fragment rozgrzewki

Dział II : Gry zespołowe i rekreacyjne

W zakresie wiedzy

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
II.1 II semestr	omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;	uczestniczy w grach zespołowych	uczestniczy w grach zespołowych	wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych	wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych	wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
II.2 I semestr II semestr	potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę,	porusza się po boisku, wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca porusza się po boisku, prowadzi piłki nogą, wykonuje rzut i strzał piłki do bramki z miejsca podaje piłkę jednorącz,	wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca prowadzi piłkę nogą, strzela piłką do bramki z miejsca wykonuje podania piłki jednorącz,	wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz z miejsca i z biegu prowadzenie piłki nogą, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca podania piłki jednorącz,	wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz w biegu, rzut piłki do kosza z miejsca i w ruchu prowadzenie piłki nogą prawa i lewą, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca oraz po podaniu partnera, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca oraz po podaniu	wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz w biegu, rzut piłki do kosza z miejsca i w ruchu prowadzenie piłki nogą prawa i lewą, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca oraz po podaniu partnera, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca oraz po podaniu

	podawać piłkę i rzucać do bramki siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;	rzuca i strzela piłką do bramki z miejsca, odbicie piłki siatkowej oburącz sposobem górnym	rzut i strzał piłki do bramki z miejsca odbicie piłki siatkowej oburącz sposobem górnym	rzut i strzał piłki do bramki z miejsca odbicie piłki siatkowej oburącz sposobem górnym	do bramki z miejsca oraz po podaniu partnera odbicie piłki siatkowej oburącz sposobem górnym ze współwiczającymi	partnera odbicie piłki siatkowej oburącz sposobem górnym ze współwiczającymi
II.3 II semestr	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	uczestniczy pasywnie w wybranej zabawie lub grze ruchowej.	uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.	uczestniczy w wybranych zabawach lub grach ruchowych	uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów	uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły organizuje w grupie rówieśników wybraną zabawę lub grę z wykorzystaniem poznanych elementów techniki i taktyki.
II.4 II semestr	uczestniczy w mini - grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	uczestniczy pasywnie w mini -grach	uczestniczy w mini –grach oraz grach uproszczonych	uczestniczy w mini -grach oraz grach uproszczonych	uczestniczy w mini -grach oraz grach uproszczonych stosując poznane przepisy	uczestniczy w mini -grach oraz grach uproszczonych stosując poznane przepisy

II.5 II semestr	organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.				uczestniczy w jednej grze zespołowej i mini-grach oraz organizuje w grupie rówieśników mini- grę	organizuje w grupie rówieśników jedną wybraną mini –grę oraz grę szkolną i uproszczoną
-----------------------	---	--	--	--	--	--

Dział III : Lekkoatletyka

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
III.1. I semestr	uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);	uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji	uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji	uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji	uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji oraz potrafi przeprowadzić jedną z nich	uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji oraz potrafi przeprowadzić jedną z nich objaśniając grupie
III. 2. I semestr	wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;	uczeń podejmuje próbę wykonania startu niskiego, ale niepoprawnie	bierze udział w biegu ze startu niskiego	bierze udział w biegu ze startu niskiego	wykonuje bieg krótki ze startu niskiego w sposób wzorowy technicznie	wykonuje bieg krótki ze startu niskiego w sposób wzorowy technicznie
III. 3. II semestr	wykonuje bieg przez przeszkody;	podejmuje próbę, ale nie radzi sobie z pokonaniem przeszkód bez zatrzymań	podejmuje próbę, ale z licznymi błędami	wykonuje bieg przez przeszkody ale z drobniejszymi błędami technicznymi	prawidłowo pokonuje tor przeszkód (płotki, pachołki, niskie przeszkody),	uczeń wykonuje bieg przez przeszkody wzorowo technicznie (równy rytm, płynne pokonywanie

						przeszkód),
III.4. II semestr	wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;	podejmuje próbę pchnięcia i rzutu z zamachem z licznymi błędami	podejmuje próbę pchnięcia i rzutu z zamachem z licznymi błędami	wykonuje próbę pchnięcia i rzutu z zamachem	wykonuje próbę pchnięcia i rzutu z zamachem z miejsca i z rozbiegu	wykonuje próbę pchnięcia i rzutu z zamachem z miejsca i z rozbiegu
III.5.	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego	bierze udział w marszobiegach i uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie	bierze udział w marszobiegach i uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie	bierze udział w marszobiegach i uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu i potrafi zaplanować bieg terenowy oraz potrafi przeprowadzić zabawę o charakterze wytrzymałościowym
III.6.	wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;	podejmuje próbę, ale nie radzi sobie z przekazaniem pałeczki	podejmuje próbę, ale popełnia błędy przy przekazywaniu pałeczki	podejmuje próbę, ale popełnia niewielkie błędy przy przekazywaniu pałeczki	wie jak przekazać i wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu	wie jak przekazać i wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu
III.7.	wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.	podejmuje próbę wykonania skok w dal z miejsca ale z licznymi brakami techniki	podejmuje próbę wykonania skok w dal z miejsca	wykonuje skok w dal z miejsca i z rozbiegu	wykonuje skok w dal z miejsca i z rozbiegu	wykonuje skok w dal z miejsca i z rozbiegu, zna grę lub zabawę skocznościową

Dział IV: Taniec

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
IV.1. II semestr	wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych	uczeń podejmuje próbę wykonania tańca, ale nie zna lub nie pamięta kroków,	uczeń rozpoznaje podstawowe kroki, ale wykonuje je niepewnie i z większymi błędami,	uczeń opanował podstawowe kroki i figury, ale wykonuje je z drobnymi błędami	uczeń zna i poprawnie wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego	uczeń wykonuje kroki i figury taneczne płynnie, rytmicznie i z ekspresją,

					tańca tradycyjnego (np. polka, krakowiak) oraz nowoczesnego (np. disco, hip-hop),	
--	--	--	--	--	---	--

Dział V: Relaksacja i odprężenie

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
V.1. I semestr	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.	z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia oddechowe poprawiające samopoczucie	z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia oddechowe poprawiające samopoczucie ale z błędami technicznymi	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie i potrafi zademonstrować	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie i potrafi zademonstrować
V.2.	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.	podejmuje aktywność fizyczną	podejmuje aktywność fizyczną	podejmuje aktywność fizyczną	podejmuje aktywność fizyczną, zna i potrafi wymienić korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia	zna, potrafi wymienić oraz omówić korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia

Dział VI: Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
VI. 1 I semestr	wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość ale z pomocą nauczyciela	wykonuje próby sprawnościowych pozwalających ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość z niewielką pomocą nauczyciela	wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą próbuje interpretować uzyskane wyniki;	z dużym zaangażowaniem wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z interpretuje uzyskane wyniki	z bardzo dużym zaangażowaniem wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz interpretuje uzyskane wyniki

Dział VII: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
VII. 1 -6 I semestr	1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę; 2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji; 3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;	podejmuje aktywność fizyczną zna numery alarmowe	podejmuje aktywność fizyczną zna numery alarmowe	podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych zna numery alarmowe	podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych ma odpowiedni strój , umie przeprowadzić rozgrzewkę wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych ma odpowiedni strój , umie przeprowadzić rozgrzewkę oraz zachęca do wykonywania jej przed każdą aktywnością fizyczną wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji

	4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo; 6. omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego	wybiera bezpieczne miejsce do ćwiczeń zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach	wybiera bezpieczne miejsce do ćwiczeń zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach	wybiera bezpieczne miejsce do ćwiczeń zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach	wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku	zagrożenia zdrowia lub życia oraz podaje w jaki sposób to zrobić wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku oraz potrafi wyjaśnić ich znaczenie zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz wykazuje postawę szacunku dla natury
--	--	--	--	--	---	---

Dział VIII: Kompetencje społeczne

Nr.	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
VIII. 1 -16 I semestr	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;	często łamie zasady bezpieczeństwa lub fair play w małym stopniu	uczeń biernie uczestniczy lub unika rywalizacji przestrzega reguł gry i zasad	uczeń uczestniczy w grach i zabawach sportowych, stosuje się do zasad, choć czasami	uczeń regularnie uczestniczy w rywalizacji sportowej na lekcjach WF, zawsze przestrzega zasad	uczeń aktywnie uczestniczy w różnych formach rywalizacji sportowej (zajęcia, zawody klasowe, międzyszkolne),

3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	podejmuje współpracę utrudnia prowadzenie zajęć uczeń ma trudności z wyjaśnieniem zasad	bezpieczeństwa tylko pod kontrolą jego zaangażowanie jest nieregularne uczeń zna ogólne pojęcie „kulturalne kibicowanie	potrzebuje przypomnienia przestrzega reguł gry i zasad bezpieczeństwa zwykle jest koleżeński i pomocny uczeń zna zasady, ale nie potrafi samodzielnie ich szczegółowo wyjaśnić	fair play zachęca innych do współdziałania buduje relacje z rówieśnikami przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania prawie zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach	zawsze przestrzega zasad fair play zachęca innych do współdziałania buduje relacje z rówieśnikami przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli
--	--	---	---	--	--

	10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości;				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 motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych: osoby niepełnosprawne umie rozwiązywać nieporozumienia w	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 motywuje kolegów i koleżanki do działania i udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych: osoby niepełnosprawne, umie rozwiązywać
--	--	--	--	--	---	--

	16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.				sposób bezkonfliktowy w trakcie rywalizacji, wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;	nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
--	--	--	--	--	--	--