Wymagania edukacyjne dla klasy 5
z wychowania fizycznego
zgodne z nową podstawą programową

Justyna Nowroth, Bartłomiej Chotowicki

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Cel edukacyjny: rozwijają podstawowe cechy motoryczne (siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację), przygotowują organizm do dalszych aktywności.

Ocena dopuszczająca (2)

✓ *Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.*
✓ *Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.*
✓ *Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.*
✓ *Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.*
✓ *Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.*

Ocena dostateczna (3)

✓ *Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.*
✓ *Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.*
✓ *Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.*
✓ *Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.*
✓ *Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.*
✓ *Uczeń współpracuje w parze lub grupie.*

Ocena dobra (4)

✓ *Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.*
✓ *Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.*
✓ *Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.*

Ocena bardzo dobra (5)

✓ *Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.*
✓ *Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.*✓ *Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.*

Ocena celująca (6)

✓ *Uczeń opracowuje i prezentuje własny zestaw ćwiczeń z działu: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.*
✓ *Uczeń prowadzi rozgrzewkę całej klasy.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia bez błędów technicznych.*
✓ *Uczeń wspiera innych uczniów w nauce ćwiczeń.*
✓ *Uczeń potrafi uzasadnić znaczenie ćwiczeń dla zdrowia i sprawności.*

Sposoby poprawy oceny

✓ *Uczeń poprawia wskazane zadanie ruchowe w ciągu 2 tygodni.*
✓ *Uczeń przygotowuje plakat lub prezentację o aktywności fizycznej.*
✓ *Uczeń nagrywa film z własnym zestawem ćwiczeń.*
✓ *Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki w klasie.*
✓ *Uczeń prowadzi dzienniczek aktywności przez tydzień.*

Gry zespołowe i rekreacyjne

Cel edukacyjny: uczą współpracy, komunikacji, przestrzegania zasad fair play, rozwijają kondycję i refleks poprzez rywalizację i zabawę.

Ocena dopuszczająca (2)

✓ *Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Gry zespołowe i rekreacyjne.*
✓ *Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.*

✓ *Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.*
✓ *Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.*
✓ *Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.*

Ocena dostateczna (3)

✓ *Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Gry zespołowe i rekreacyjne.*
✓ *Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.*
✓ *Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.*
✓ *Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.*✓ *Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.*
✓ *Uczeń współpracuje w parze lub grupie.*

Ocena dobra (4)

✓ *Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Gry zespołowe i rekreacyjne.*
✓ *Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.*
✓ *Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.*

Ocena bardzo dobra (5)

✓ *Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Gry zespołowe i rekreacyjne.*
✓ *Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.*
✓ *Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.*

Ocena celująca (6)

✓ *Uczeń opracowuje i prezentuje własny zestaw ćwiczeń z działu: Gry zespołowe i rekreacyjne.*
✓ *Uczeń prowadzi rozgrzewkę całej klasy.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia bez błędów technicznych.*
✓ *Uczeń wspiera innych uczniów w nauce ćwiczeń.*
✓ *Uczeń potrafi uzasadnić znaczenie ćwiczeń dla zdrowia i sprawności.*

Sposoby poprawy oceny

✓ *Uczeń poprawia wskazane zadanie ruchowe w ciągu 2 tygodni.*
✓ *Uczeń przygotowuje plakat lub prezentację o aktywności fizycznej.*
✓ *Uczeń nagrywa film z własnym zestawem ćwiczeń.*
✓ *Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki w klasie.*
✓ *Uczeń prowadzi dzienniczek aktywności przez tydzień.*

Lekkoatletyka

Cel edukacyjny: kształtuje sprawność układu ruchu i wydolność organizmu, pozwala mierzyć się z własnymi możliwościami (bieg, skok, rzut).

Ocena dopuszczająca (2)

✓ *Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Lekkoatletyka.*
✓ *Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.*
✓ *Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.*
✓ *Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.*
✓ *Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.*

Ocena dostateczna (3)

✓ *Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Lekkoatletyka.*

✓ *Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.*
✓ *Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.*
✓ *Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.*
✓ *Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.*
✓ *Uczeń współpracuje w parze lub grupie.*

Ocena dobra (4)

✓ *Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Lekkoatletyka.*
✓ *Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.*
✓ *Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.*

Ocena bardzo dobra (5)

✓ *Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Lekkoatletyka.*
✓ *Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.*
✓ *Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.*

Ocena celująca (6)

✓ *Uczeń opracowuje i prezentuje własny zestaw ćwiczeń z działu: Lekkoatletyka.*
✓ *Uczeń prowadzi rozgrzewkę całej klasy.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia bez błędów technicznych.*
✓ *Uczeń wspiera innych uczniów w nauce ćwiczeń.*
✓ *Uczeń potrafi uzasadnić znaczenie ćwiczeń dla zdrowia i sprawności.*

Sposoby poprawy oceny

✓ *Uczeń poprawia wskazane zadanie ruchowe w ciągu 2 tygodni.*
✓ *Uczeń przygotowuje plakat lub prezentację o aktywności fizycznej.*
✓ *Uczeń nagrywa film z własnym zestawem ćwiczeń.*
✓ *Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki w klasie.*
✓ *Uczeń prowadzi dzienniczek aktywności przez tydzień.*

Taniec

Cel edukacyjny: rozwija poczucie rytmu, estetykę ruchu i świadomość ciała; sprzyja integracji
grupowej i wyrażaniu emocji ruchem.

Ocena dopuszczająca (2)

✓ *Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Taniec.*
✓ *Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.*
✓ *Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.*
✓ *Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.*
✓ *Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.*

Ocena dostateczna (3)

✓ *Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Taniec.*
✓ *Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.*
✓ *Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.*
✓ *Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.*
✓ *Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.*✓ *Uczeń współpracuje w parze lub grupie.*

Ocena dobra (4)

✓ *Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Taniec.*
✓ *Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.*
✓ *Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.*

Ocena bardzo dobra (5)

✓ *Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Taniec.*
✓ *Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.*
✓ *Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.*

Ocena celująca (6)

✓ *Uczeń opracowuje i prezentuje własny zestaw ćwiczeń z działu: Taniec.*
✓ *Uczeń prowadzi rozgrzewkę całej klasy.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia bez błędów technicznych.*
✓ *Uczeń wspiera innych uczniów w nauce ćwiczeń.*
✓ *Uczeń potrafi uzasadnić znaczenie ćwiczeń dla zdrowia i sprawności.*

Sposoby poprawy oceny

✓ *Uczeń poprawia wskazane zadanie ruchowe w ciągu 2 tygodni.*
✓ *Uczeń przygotowuje plakat lub prezentację o aktywności fizycznej.*
✓ *Uczeń nagrywa film z własnym zestawem ćwiczeń.*
✓ *Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki w klasie.*
✓ *Uczeń prowadzi dzienniczek aktywności przez tydzień.*

Relaksacja i odprężenie

Cel edukacyjny: uczy świadomego odpoczynku po wysiłku, technik oddechowych i prostych ćwiczeń regeneracyjnych.

Ocena dopuszczająca (2)

✓ *Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Relaksacja i odprężenie.*
✓ *Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.*
✓ *Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.*
✓ *Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.*
✓ *Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.*

Ocena dostateczna (3)

✓ *Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Relaksacja i odprężenie.*
✓ *Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.*
✓ *Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.*
✓ *Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.*
✓ *Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.*
✓ *Uczeń współpracuje w parze lub grupie.*

Ocena dobra (4)

✓ *Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Relaksacja i odprężenie.*
✓ *Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.*
✓ *Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.*

Ocena bardzo dobra (5)

✓ *Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Relaksacja i odprężenie.*
✓ *Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.*
✓ *Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.*

Ocena celująca (6)

✓ *Uczeń opracowuje i prezentuje własny zestaw ćwiczeń z działu: Relaksacja i odprężenie.*
✓ *Uczeń prowadzi rozgrzewkę całej klasy.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia bez błędów technicznych.*
✓ *Uczeń wspiera innych uczniów w nauce ćwiczeń.*
✓ *Uczeń potrafi uzasadnić znaczenie ćwiczeń dla zdrowia i sprawności.*

Sposoby poprawy oceny

✓ *Uczeń poprawia wskazane zadanie ruchowe w ciągu 2 tygodni.*
✓ *Uczeń przygotowuje plakat lub prezentację o aktywności fizycznej.*
✓ *Uczeń nagrywa film z własnym zestawem ćwiczeń.*
✓ *Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki w klasie.*
✓ *Uczeń prowadzi dzienniczek aktywności przez tydzień.*

Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Cel edukacyjny: kształtuje nawyk samooceny i dbania o zdrowie; uczniowie poznają podstawowe testy sprawności oraz sposoby rejestrowania aktywności.

Ocena dopuszczająca (2)

✓ *Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej.*
✓ *Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.*
✓ *Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.*
✓ *Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.*
✓ *Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.*

Ocena dostateczna (3)

✓ *Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej.*
✓ *Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.*
✓ *Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.*
✓ *Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.*✓ *Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.*
✓ *Uczeń współpracuje w parze lub grupie.*

Ocena dobra (4)

✓ *Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej.*
✓ *Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.*
✓ *Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.*

Ocena bardzo dobra (5)

✓ *Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej.*

✓ Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.
✓ Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.
✓ Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.
✓ Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena celująca (6)

✓ Uczeń opracowuje i prezentuje własny zestaw ćwiczeń z działu: Monitorowanie aktywności i
sprawności fizycznej.
✓ Uczeń prowadzi rozgrzewkę całej klasy.
✓ Uczeń wykonuje ćwiczenia bez błędów technicznych.
✓ Uczeń wspiera innych uczniów w nauce ćwiczeń.
✓ Uczeń potrafi uzasadnić znaczenie ćwiczeń dla zdrowia i sprawności.

Sposoby poprawy oceny

✓ Uczeń poprawia wskazane zadanie ruchowe w ciągu 2 tygodni.
✓ Uczeń przygotowuje plakat lub prezentację o aktywności fizycznej.
✓ Uczeń nagrywa film z własnym zestawem ćwiczeń.
✓ Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki w klasie.✓ Uczeń prowadzi dzienniczek aktywności przez tydzień.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Cel edukacyjny: uczy zasad bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych, sprzętu, a także
reagowania w sytuacjach zagrożenia.

Ocena dopuszczająca (2)

✓ Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
✓ Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.
✓ Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.
✓ Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.
✓ Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.

Ocena dostateczna (3)

✓ Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
✓ Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.
✓ Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.
✓ Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.
✓ Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.
✓ Uczeń współpracuje w parze lub grupie.

Ocena dobra (4)

✓ Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
✓ Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.
✓ Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.
✓ Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.
✓ Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena bardzo dobra (5)

✓ Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

✓ Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.✓ Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.
✓ Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.
✓ Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena celująca (6)

✓ Uczeń opracowuje i prezentuje własny zestaw ćwiczeń z działu: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
✓ Uczeń prowadzi rozgrzewkę całej klasy.
✓ Uczeń wykonuje ćwiczenia bez błędów technicznych.
✓ Uczeń wspiera innych uczniów w nauce ćwiczeń.
✓ Uczeń potrafi uzasadnić znaczenie ćwiczeń dla zdrowia i sprawności.

Sposoby poprawy oceny

✓ Uczeń poprawia wskazane zadanie ruchowe w ciągu 2 tygodni.
✓ Uczeń przygotowuje plakat lub prezentację o aktywności fizycznej.
✓ Uczeń nagrywa film z własnym zestawem ćwiczeń.
✓ Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki w klasie.
✓ Uczeń prowadzi dzienniczek aktywności przez tydzień.

Kompetencje społeczne

Cel edukacyjny: rozwija umiejętność pracy zespołowej, odpowiedzialność za innych, empatię i
przestrzeganie norm społecznych w sporcie.

Ocena dopuszczająca (2)

✓ Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Kompetencje społeczne.
✓ Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.
✓ Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.
✓ Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.
✓ Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.

Ocena dostateczna (3)

✓ Uczeń wykonuje proste ćwiczenia związane z działem: Kompetencje społeczne.
✓ Uczeń uczestniczy w rozgrzewce.✓ Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją.
✓ Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa.
✓ Uczeń bierze udział w ćwiczeniach ruchowych.
✓ Uczeń współpracuje w parze lub grupie.

Ocena dobra (4)

✓ Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Kompetencje społeczne.
✓ Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.
✓ Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.
✓ Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.
✓ Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena bardzo dobra (5)

✓ Uczeń poprawnie wykonuje zadania z działu: Kompetencje społeczne.
✓ Uczeń kozłuje, rzuca i łapie piłkę w różnych sytuacjach.
✓ Uczeń wykonuje ćwiczenia sprawnościowe zgodnie z techniką.
✓ Uczeń wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.
✓ Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena celująca (6)

✓ *Uczeń opracowuje i prezentuje własny zestaw ćwiczeń z działu: Kompetencje społeczne.*
✓ *Uczeń prowadzi rozgrzewkę całej klasy.*
✓ *Uczeń wykonuje ćwiczenia bez błędów technicznych.*
✓ *Uczeń wspiera innych uczniów w nauce ćwiczeń.*
✓ *Uczeń potrafi uzasadnić znaczenie ćwiczeń dla zdrowia i sprawności.*

Sposoby poprawy oceny

✓ *Uczeń poprawia wskazane zadanie ruchowe w ciągu 2 tygodni.*
✓ *Uczeń przygotowuje plakat lub prezentację o aktywności fizycznej.*
✓ *Uczeń nagrywa film z własnym zestawem ćwiczeń.*
✓ *Uczeń prowadzi fragment rozgrzewki w klasie.*✓ *Uczeń prowadzi dzienniczek aktywności przez tydzień.*