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

Autor: mgr Jakub Kowalski

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.*