Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego w klasie V a rok szkolny 2025/2026

Program nauczania: **Urszula Białek, Joanna Wolfart – Piech. Rok szkolny 2025/2026**

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na ocenę śródroczną.

Treści nauczania: Gimnastyka: 1. Wykonuje przewrót w przód z przysiadu i wypadnięciem do stania. 2. Wykonuje podpór i przejście do stania na rękach z asekuracją.
Treści nauczania: Piłka koszykowa: 1. Kozłuje piłkę jednorącz: w miejscu i w ruchu, po prostej i ze zmianą kierunku. 2. Podaje piłkę**:** oburącz znad klatki piersiowej, jednorącz, kozłem i nad głową, w miejscu i w ruchu, do partnera w odpowiednim momencie.
Treści nauczania: Lekkoatletyka 1.Szybkość biegowa, zwinność. Bieg wahadłowy 10x5m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku. 2.Skok w dal z miejsca.3. Skok dosiężny.
Treści nauczania: Piłka nożna: 1. Prowadzi piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy – po linii, slalomem. 2. Podaje i przyjmuje piłkę w miejscu i biegu.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na ocenę roczną
Treści nauczania: Piłka siatkowa: 1. Odbija piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym (samodzielnie i z partnerem).
Treści nauczania: Piłka ręczna: 1. Kozłuje piłkę jednorącz w marszu, biegu, ze zmianą kierunku. 2. Wykonuje podania jednorącz (w miejscu, w ruchu).
Treści nauczania: Lekkoatletyka: 1.Test Coopera lub Beep Test. 2.Rzut piłeczką palantową z miejsca i z krótkiego rozbiegu.(technika, ocena postępu ucznia).

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na ocenę śródroczną - I okres klasyfikacyjny

DZIAŁ I. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Wykonuje przewrót w przód z przysiadu i wypadnięciem do stania.	
Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
6	Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu i kończy wypadnięciem do stania płynnie, bez podparć i bez asekuracji.
5	Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu i kończy wypadnięciem do stania z pojedynczym zatrzymaniem lub lekkim podparciem.
4	Uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu do klęku/półprzysiadu i wstaje do wypadnięcia.
3	Uczeń wykonuje przewrót w przód do siadu lub klęku z asekuracją nauczyciela/partnera.
2	Uczeń podejmuje próbę przewrotu w przód z przysiadu przy pełnej asekuracji.

Wykonuje podpór i przejście do stania na rękach z asekuracją.	
Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
6	Uczeń wykonuje podpór przodem, przenosi ciężar na dłonie, wybija biodra w górę i wykonuje przejście do stania na rękach przy lekkiej asekuracji; utrzymuje ustawienie 2–3 s i wraca do stania w kontrolowany sposób.
5	Uczeń wykonuje podpór, przenosi ciężar i wchodzi do stania na rękach przy asekuracji; utrzymuje pozycję 1–2 s i wraca do podporu.
4	Uczeń wykonuje podpór i wchodzi do stania na rękach przy ścianie z asekuracją; stabilizuje pozycję krótkim dotknięciem stóp o ścianę i powraca do podporu..
3	Uczeń wykonuje podpór, unosi biodra i ustawia ciało z oparciem stóp o ścianę przy stałej asekuracji; wraca do pozycji stojącej z pomocą.
2	Uczeń podejmuje próbę podporu, przenosi ciężar na dłonie z asekuracją i unosi biodra oraz jedną nogę w górę.

DZIAŁ II. GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Treści nauczania: Piłka koszykowa

Kozłuje piłkę jednorącz: w miejscu i w ruchu, po prostej i ze zmianą kierunku		
Ocena	**Wymagania niezbędne do uzyskania oceny**	
celująca	**6**	Uczeń wykonuje kozłowanie jednorącz w miejscu i w ruchu, po prostej i ze zmianą kierunku, prawą i lewą ręką; utrzymuje kontrolę bez utraty piłki.
bardzo dobra	**5**	Uczeń wykonuje kozłowanie jednorącz w miejscu i w ruchu, po prostej i ze zmianą kierunku; dostosowuje wysokość odbicia do tempa poruszania; używa obu rąk naprzemiennie.
dobra	**4**	Uczeń wykonuje kozłowanie jednorącz w miejscu i w ruchu po prostej; wykonuje co najmniej jedną zmianę kierunku; utrzymuje stały rytm odbicia.
dostateczna	**3**	Uczeń wykonuje kozłowanie jednorącz w miejscu; wykonuje kozłowanie w ruchu po prostej na krótkim odcinku; utrzymuje podstawową kontrolę nad piłką.
dopuszczająca	**2**	Uczeń podejmuje próbę kozłowania jednorącz w miejscu; utrzymuje piłkę pod podstawową kontrolą.

Podaje piłkę: oburącz znad klatki piersiowej, jednorącz, kozłem i nad głową, w miejscu i w ruchu, do partnera w odpowiednim momencie.		
Ocena	**Wymagania niezbędne do uzyskania oceny**	
celująca	**6**	Uczeń wykonuje wszystkie cztery rodzaje podań w miejscu i w ruchu, dobiera moment, siłę i kierunek do poruszania się partnera, podaje również do partnera w biegu na wolne pole i utrzymuje kontrolę bez utraty piłki.
bardzo dobra	**5**	Uczeń wykonuje wszystkie cztery rodzaje podań w miejscu i w ruchu, dobiera siłę i wysokość lotu do sytuacji i kieruje piłkę przed poruszającego się partnera
dobra	**4**	Uczeń wykonuje podanie oburącz znad klatki, jednorącz, kozłem i nad głową w miejscu oraz wykonuje co najmniej dwa z tych podań w ruchu; kieruje piłkę do rąk partnera.
dostateczna	**3**	Uczeń wykonuje podania oburącz znad klatki piersiowej i kozłem w miejscu; wykonuje podanie w ruchu po prostej na krótkim odcinku; przekazuje piłkę partnerowi stojącemu naprzeciw.
dopuszczająca	**2**	Uczeń podejmuje próbę podania oburącz znad klatki piersiowej w miejscu i utrzymuje podstawową kontrolę nad piłką podczas przekazania partnerowi.

Treści nauczania : Piłka ręczna

Kozłuje piłkę jednorącz w marszu, biegu, ze zmianą kierunku.		
Ocena	**Wymagania niezbędne do uzyskania oceny**	
celująca	**6**	Uczeń wykonuje kozłowanie jednorącz w marszu i biegu ze zmianą kierunku, używa prawej i lewej ręki, utrzymuje stały rytm i kontrolę bez utraty piłki.
bardzo dobra	**5**	Uczeń wykonuje kozłowanie jednorącz w marszu i biegu ze zmianą kierunku, stosuje obie ręce naprzemiennie; utrzymuje kontrolę z pojedynczymi zaburzeniami rytmu.
dobra	**4**	Uczeń wykonuje kozłowanie jednorącz w marszu i biegu po prostej oraz wykonuje co najmniej jedną zmianę kierunku; używa głównie ręki dominującej.
dostateczna	**3**	Uczeń wykonuje kozłowanie jednorącz w marszu po prostej i wykonuje krótki odcinek biegu po prostej; podejmuje zmianę kierunku przy spowolnieniu.
dopuszczająca	**2**	Uczeń podejmuje próbę kozłowania jednorącz w marszu na krótkim odcinku; utrzymuje podstawową kontrolę nad piłką.

Wykonuje podania jednorącz (w miejscu, w ruchu).		
Ocena	**Wymagania niezbędne do uzyskania oceny**	
celująca	**6**	Uczeń wykonuje podania jednorącz w miejscu i w ruchu, prawą i lewą ręką, kieruje piłkę do rąk partnera w ruchu po prostej i po zmianie kierunku, dobiera siłę do odległości.
bardzo dobra	**5**	Uczeń wykonuje podania jednorącz w miejscu i w ruchu, kieruje piłkę przed poruszającego się partnera, utrzymuje płynność z pojedynczą korektą.
dobra	**4**	Uczeń wykonuje podania jednorącz w miejscu oraz wykonuje podanie w ruchu po prostej na krótkim odcinku; kieruje piłkę do rąk partnera.
dostateczna	**3**	Uczeń wykonuje podania jednorącz w miejscu do partnera stojącego naprzeciw; wykonuje krótkie podanie w ruchu po 1–2 krokach.
dopuszczająca	**2**	Uczeń podejmuje próbę podania jednorącz w miejscu, utrzymuje podstawową kontrolę nad piłką.

Treści nauczania : Piłka nożna

Prowadzi piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy – po linii, slalomem.

Ocena	**Wymagania niezbędne do uzyskania oceny**	
celująca	**6**	Prowadzi piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy po linii i slalomem, prawą i lewą nogą, ze zmianą tempa, utrzymuje bliski kontakt z piłką i kontroluje kierunek bez utraty.
bardzo dobra	**5**	Prowadzi piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy po linii i slalomem, używa obu nóg (z przewagą dominującej), utrzymuje rytm z pojedynczymi korektami.
dobra	**4**	Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy po linii i slalomem oraz prowadzi zewnętrzną częścią po linii; utrzymuje podstawowy kontakt z piłką.
dostateczna	**3**	Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy po linii i pokonuje prosty slalom z zatrzymaniami; kontroluje piłkę na krótkim odcinku.
dopuszczająca	**2**	Podejmuje próby prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy po linii na krótkim odcinku przy asekuracji słownej.

Podaje i przyjmuje piłkę w miejscu i biegu.

Ocena	Wymagania niezbędne do uzyskania oceny	
celująca	**6**	Wykonuje podania i przyjęcia po ziemi w miejscu i w biegu, prawą i lewą nogą; zagrywa w tempo przed partnera w ruchu; przyjmuje wewnętrzną częścią stopy i kierunkuje pierwszym kontaktem do dalszej gry, utrzymuje płynność akcji.
bardzo dobra	**5**	Wykonuje podania i przyjęcia po ziemi w miejscu i w biegu (głównie nogą dominującą); podaje przed poruszającego się partnera; amortyzuje przyjęcie i układa piłkę do kolejnego działania.
dobra	**4**	Wykonuje podanie i przyjęcie w miejscu oraz wykonuje podanie/przyjęcie w biegu po prostej na krótkim odcinku; przyjmuje wewnętrzną częścią stopy i zatrzymuje piłkę pod kontrolą.
dostateczna	**3**	Wykonuje podanie i przyjęcie w miejscu; wykonuje krótkie podanie w ruchu po 1–2 krokach; zatrzymuje piłkę przyjęciem przy drobnych poprawkach.
dopuszczająca	**2**	Podejmuje próbę podania i przyjęcia w miejscu; utrzymuje podstawową kontrolę nad piłką.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego roczne - II okres klasyfikacyjny

Treści nauczania: Piłka siatkowa

Odbija piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym (samodzielnie i z partnerem).		
Ocena	**Wymagania niezbędne do uzyskania oceny**	
celująca	**6**	Wykonuje samodzielnie serię 10 odbić naprzemiennie (górne–dolne) oraz wymienia z partnerem 10 odbić (min. 5 górnych i 5 dolnych) z odległości ok. 3–4 m, kieruje piłkę do rąk partnera.
bardzo dobra	**5**	Wykonuje samodzielnie 8 odbić (górne i dolne) oraz wymienia z partnerem 8 odbić (dowolna kombinacja górnych i dolnych).
dobra	**4**	Wykonuje samodzielnie 6 odbić (górne lub dolne) oraz wymienia z partnerem 6 odbić w miejscu.
dostateczna	**3**	Wykonuje samodzielnie 4 odbicia (górne lub dolne) oraz wymienia z partnerem 4 odbicia z bliskiej odległości.
dopuszczająca	**2**	Podejmuje próby odbić górnych i dolnych samodzielnie i z partnerem (min. 2 udane odbicia łącznie).

DZIAŁ III. LEKKOATLETYKA

Ocena zdolności koordynacyjno-kondycyjnych koncentruje się przede wszystkim na postępach ucznia w doskonaleniu sprawności.
Pomiar postępów prowadzony jest na podstawie oceny wybranych form aktywności ucznia (nauczyciel dobiera odpowiednie próby z dostępnej puli):

- Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory
- Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej
- Testu Coopera lub Beep Testu.
- Testu Chromiñskiego .
- Próby lekkoatletyczne – technika + postęp (bieg na 60 m, rzut piłeczką palantową, skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską),

DZIAŁ IV. TANIEC

Taniec. Każdy chętny uczeń może raz w roku szkolnym uzyskać dodatkową ocenę cząstkową (celującą lub bardzo dobrą). Warunkiem jest samodzielne lub zespołowe przygotowanie dowolnego układu tanecznego do wybranej muzyki oraz zaprezentowanie go na lekcji. Dodatkowo oceniana jest próba włączenia rówieśników do wspólnego wykonania układu.

Zastrzeżenie organizacyjne. Ze względu na warunki atmosferyczne nauczyciel wychowania fizycznego może odstąpić od przeprowadzenia części testów sprawnościowych przewidzianych na dany rok szkolny.

DZIAŁ V. RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE

DOPUSZCZAJĄCY UCZEN:	DOSTATECZNY UCZEŃ:	DOBRY UCZEN:	BARDZO DOBRY UCZEŃ:	CELUJĄCY UCZEŃ:
Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki	Podejmuje próbę przeprowadzenia krótkiej rozgrzewki z włączeniem prostych ćwiczeń relaksacyjnych.	Wyjaśnia, czym są techniki relaksacyjne, i podaje przykłady ćwiczeń sprzyjających wyciszeniu.	Z pomocą nauczyciela układa i prowadzi rozgrzewkę z elementami ćwiczeń relaksacyjnych.	Samodzielnie realizuje fragment zajęć, łącząc techniki relaksacyjne (w tym rozciąganie) z ćwiczeniami oddechowymi, by zmniejszyć stres i napięcie.

DZIAŁ VI.MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

DOPUSZCZAJĄCY UCZEN:	DOSTATECZNY UCZEŃ:	DOBRY UCZEN:	BARDZO DOBRY UCZEŃ:	CELUJĄCY UCZEŃ:
Podejmuje próbę rozgrzewki z pomocą nauczyciela, podejmuje próby wykonania testów pod bezpośrednim nadzorem, podaje przynajmniej jeden wynik.	Wykonuje podstawowe elementy rozgrzewki z pomocą nauczyciela, wykonuje co najmniej dwa testy zgodnie z instrukcją, podaje wyniki i odczytuje je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje rozgrzewkę pod kierunkiem nauczyciela w prawidłowej kolejności, wykonuje cztery testy (dopuszczalne drobne korekty), podaje swoje wyniki i odczytuje ich znaczenie z pomocą nauczyciela.	Przeprowadza rozgrzewkę z pomocą nauczyciela (część wstępna i ogólna z doborem ćwiczeń do zadania głównego), wykonuje komplet czterech testów, zapisuje wyniki i porównuje je z pomocą nauczyciela, wskazuje obszar do pracy, dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki	Przeprowadza rozgrzewkę z pomocą nauczyciela (część wstępna, ogólna, specjalistyczna), wykonuje test szybkości, wytrzymałości tlenowej, siły i gibkości zgodnie z instrukcją, zapisuje wyniki i interpretuje je z pomocą nauczyciela, wskazuje mocną i słabszą stronę oraz formułuje jedno działanie do poprawy.

DZIAŁ VII.BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI

DOPUSZCZAJĄCY UCZEN:	DOSTATECZNY UCZEŃ:	DOBRY UCZEN:	BARDZO DOBRY UCZEŃ:	CELUJĄCY UCZEŃ:
Podejmuje próbę przygotowania stroju i miejsca z pomocą, podejmuje próbę rozgrzewki; wskazuje, że przy urazie należy zgłosić sytuację dorosłemu.	Przygotowuje strój i organizuje miejsce z pomocą nauczyciela, wykonuje podstawowe elementy rozgrzewki; mówi, że należy przestrzegać reguł; wskazuje, że przy urazie należy przerwać aktywność i powiadomić nauczyciela.	Przygotowuje strój i wykonuje rozgrzewkę pod kierunkiem nauczyciela; wyjaśnia, że reguły służą bezpieczeństwu i porządkowi; opisuje proste działania przy stłuczeniu lub skręceniu: przerwanie wysiłku, zgłoszenie i chłodzenie.	Przygotowuje miejsce i sprzęt, dobiera strój i wykonuje rozgrzewkę do danej aktywności; wyjaśnia potrzebę reguł i omawia podstawowe działania przy urazach: przerwanie aktywności, zgłoszenie nauczycielowi, chłodzenie i zabezpieczenie drobnych otarć.	Przygotowuje miejsce i sprzęt do wybranej aktywności, dobiera właściwy strój i prowadzi krótką rozgrzewkę adekwatną do zadania; wyjaśnia cel przestrzegania reguł (bezpieczeństwo, równe szanse, szacunek) i omawia postępowanie przy częstych urazach: przerywa wysiłek, zgłasza nauczycielowi, chłodzi, uciska i unosi miejsce urazu, zabezpiecza otarcia i wzywa pomoc w razie potrzeby.

DZIAŁ VIII.KOMPETENCJE SPOŁECZNE

DOPUSZCZAJĄCY UCZEN:	DOSTATECZNY UCZEŃ:	DOBRY UCZEN:	BARDZO DOBRY UCZEŃ:	CELUJĄCY UCZEŃ:
Podejmuje próbę przestrzegania zasad w rywalizacji przy stałych przypomnieniach; ogranicza zachowania zakłócające; uczestniczy w pracy grupy z pomocą; komunikuje podstawowe potrzeby; podejmuje rolę kibica lub pomocnika na prośbę; wskazuje, że doping powinien być kulturalny; podejmuje próbę rozwiązania problemu z kierowaniem przez nauczyciela; wskazuje odczuwane emocje przy pomocy pytań.	Stosuje wybrane zasady fair play po przypomnieniu; zachowuje się wobec przeciwnika i sędziego poprawnie po wskazówce; współdziała w parze/małej grupie z pomocą; komunikuje się krótkimi komunikatami; przyjmuje rolę wspierającego kibica lub pomocnika organizacyjnego; wymienia jedną zasadę kulturalnego dopingu; podejmuje próbę rozwiązania problemu z wyraźnym wsparciem; rozpoznaje podstawowe emocje; akceptuje ustalenia grupy.	Opisuje fair play i stosuje podstawowe zasady w rywalizacji; respektuje przeciwnika i sędziego; pracuje w grupie i komunikuje potrzeby w prosty sposób; pełni jedną rolę (organizator/sędzia/kibic) z niewielką pomocą; podaje podstawowe zasady kulturalnego kibicowania; proponuje jedno rozwiązanie problemu z podpowiedzią; nazywa podstawowe emocje po zawodach; współpracuje, słucha innych.	Wyjaśnia zasady fair play i stosuje je w rywalizacji; okazuje szacunek uczestnikom i sędziemu; współdziała w drużynie i komunikuje się jasno; pełni co najmniej dwie role (organizator/sędzia/kibic); opisuje zasady kulturalnego kibicowania; wysuwa pomysły rozwiązań; traktuje problem jako zadanie do wykonania; nazywa emocje i dostosowuje zachowanie; współpracuje z poszanowaniem innych.	Wyjaśnia ideę olimpizmu i zasady fair play; uczestniczy w rywalizacji jako zawodnik zgodnie z zasadami; okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom; współdziała w drużynie, komunikuje się skutecznie i buduje relacje w grach i ćwiczeniach; pełni role organizatora, sędziego i kibica; wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; proponuje twórcze rozwiązania problemów; traktuje trudność jako motywację; nazywa i reguluje emocje po wygranej/przegranej; współpracuje asertywnie i z empatią