



*Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza
w Łebie*

WYMAGANIA EDUKACYJNE ROK SZKOLNY 2025/2026

PRZEDMIOT:

WYCHOWANIE FIZYCZNE

NAUCZYCIEL: Elżbieta Frączek

**Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne
w roku szkolnym 2025/2026
Klasa V**

Podczas zajęć wychowania fizycznego obowiązuje określony strój

(bez emblematów, znaków firmowych itp.):

- biała koszulka z krótkim/długim rękawem/ bluza dresowa
- spodenki (długość, kolor określa nauczyciel), legginsy, spodnie dresowe
- obuwie sportowe, zmienne
- w przypadku zajęć na dworze, strój i obuwie sportowe dostosowane do warunków atmosferycznych

**bezwzględne przestrzeganie regulaminu korzystania z hali sportowej(hali lodowiska)
oraz zasad bezpieczeństwa**

- uczennica/uczeń ćwiczy bez biżuterii, zegarków itp., długie włosy muszą być związane.

1. OBSZARY I FORMY AKTYWNOŚCI UCZNIÓW PODLEGAJĄCE OCENIANIU

1)Ustala się obszary i formy aktywności uczniów podlegające ocenianiu:

- a) systematyczność
- b) umiejętności
- c) wiadomości
- d) aktywność
- e) aktywność dodatkowa
- f) praca długoterminowa metodą projektu edukacyjnego

Przy ocenianiu z wychowania fizycznego, w pierwszej kolejności brany jest pod uwagę wysiłek ucznia jaki włożył w osiągnięcie celu.

2. KRYTERIA OCENY POSZCZEGÓLNYCH FORM AKTYWNOŚCI

L.p.	Sposoby sprawdzania osiągnięć	Kryteria																							
1.	Systematyczność	a)maksymalna liczba lekcji opuszczonych bez usprawiedliwienia (NB) b)maksymalna liczba spóźnień (SP) c)maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (BS) - nie podlega usprawiedliwieniu w terminie późniejszym d)maksymalna liczba nieobecności usprawiedliwionych (U) e)maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy z usprawiedliwieniem rodziców (ZR) f) niedyspozycja (ND) - w przypadku miesięczki, uczennica może nie ćwiczyć 1x w miesiącu, po zgłoszeniu nauczycielowi, jest usprawiedliwiona. W pierwszej kolejności bierze się pod uwagę pierwszą kolumnę <table><tr><th>stopień</th><th>NB BS</th><th>SP U ZR D</th><th>suma kol. 2 i 3</th></tr><tr><td>celujący</td><td>0</td><td>0</td><td rowspan="6">suma wszystkich powoduje spadek o 1 ocenę</td></tr><tr><td>bardzo dobry</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>dobry</td><td>2</td><td>4</td></tr><tr><td>dostateczny</td><td>3</td><td>6</td></tr><tr><td>dopuszczający</td><td>4</td><td>8</td></tr><tr><td>niedostateczny</td><td>5 i więcej</td><td>10 i więcej</td></tr></table> Usprawiedliwienia będą przyjmowane wyłącznie na piśmie, przez wiadomości w e-dzienniku, przed danymi zajęciami.	stopień	NB BS	SP U ZR D	suma kol. 2 i 3	celujący	0	0	suma wszystkich powoduje spadek o 1 ocenę	bardzo dobry	1	2	dobry	2	4	dostateczny	3	6	dopuszczający	4	8	niedostateczny	5 i więcej	10 i więcej
stopień	NB BS	SP U ZR D	suma kol. 2 i 3																						
celujący	0	0	suma wszystkich powoduje spadek o 1 ocenę																						
bardzo dobry	1	2																							
dobry	2	4																							
dostateczny	3	6																							
dopuszczający	4	8																							
niedostateczny	5 i więcej	10 i więcej																							

		Aby otrzymać ocenę celującą z tego obszaru uczeń musi ćwiczyć na wszystkich zajęciach. Jeśli uczeń przedłoży zwolnienie lekarskie na okres dłuższy niż 2 tygodnie, nie jest oceniany z tego obszaru.
2.	Umiejętności ruchowe (elementy techniczne z zakresu gier zespołowych, rekreacyjnych, lekkoatletyki, gimnastyki, tańców, itp.)	1) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, 2) jakość wykonania elementów technicznych poszczególnych dyscyplin, dynamika, pewność, płynność 3) kreatywność, estetyka ruchu, dokładność, wyraz artystyczny 4) przy ocenianiu umiejętności z dyscyplin lekkoatletycznych, stosuje się tabele wyników dostosowane do wieku uczniów; jeśli uczeń pracuje sumiennie, a nie jest w stanie osiągnąć wymaganego wyniku na określoną ocenę, to najniższą oceną jest ocena dostateczna jeśli w kolejnym półroczu lub roku uczeń poprawi swój wynik, otrzymuje ocenę za postęp - o 1 ocenę wyżej niż wynika to z tabeli 5) w wyjątkowych przypadkach, jeśli uczennica/uczeń nie jest w stanie wykonać określonego sprawdzianu umiejętności, nauczyciel może zlecić pracę pisemną dotyczącą techniki wykonania danego elementu technicznego, z zastrzeżeniem przyznania oceny dostatecznej, równej z najniższą przysługującą za sprawdzian z umiejętności
	inne	prowadzenie rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowanie, przeprowadzenie przygotowanej zabawy ruchowej
3.	Wiadomości	W tym obszarze uczeń oceniany jest za praktyczne stosowanie zdobytej wiedzy, za dobrowolne wykonanie zadań z zakresu wiadomości dotyczących przepisów dyscyplin sportowych i rekreacyjnych, edukacji zdrowotnej, historii wychowania fizycznego itp.,. (Tematykę oraz formę wykonania nauczyciel ustala na bieżąco wraz z uczniami)
4.	Aktywność	Aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w wykonanie zadania, stosowanie zasad czystej gry, kulturalne zachowanie,
5.	Aktywność dodatkowa	Sport - Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe. Rekreacja - Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji

		impresz szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony www itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. a) Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych 1, 2 miejsce - ocena 6 3 miejsce i udział - ocena 5 b) Udział w dodatkowych zajęciach sportowych - ocena 5
6.	Praca długoterminowa metodą projektu edukacyjnego	Uczeń może wykonać pracę długoterminową, w formie projektu edukacyjnego. Nauczyciel podaje uczniom trzy tematy do wyboru, związane z przedmiotem. Uczeń pracuje samodzielnie, etapami, pod kierunkiem nauczyciela powinien przynieść nauczycielowi pracę na wybrany przez siebie temat najpóźniej na dwa tygodnie przed wystawieniem oceny śródrocznej lub rocznej <u>Ocena zależy od pomysłowości, kreatywności w ujęciu tematu, zastosowania technologii cyfrowych, technik plastycznych, wykorzystania muzyki, staranności wykonania, samodzielności.</u>
7.	Każdy uczeń jest zobowiązany wykonać testy sprawnościowe, które nie podlegają ocenie wyrażonej stopniem. Wykorzystywane są do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. <u>Testy sprawnościowe, przeprowadzone 1 raz do roku w terminie od marca do kwietnia i obejmują:</u> 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych; 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu; 3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała; 4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.	

3. ZASADY UZUPEŁNIANIA BRAKÓW I POPRAWIANIA OCEN

Uczeń nieobecny jest zobowiązany do uzupełnienia braków, w określonym przez nauczyciela terminie. W przypadku nieuzupełnienia otrzymuje ocenę niedostateczną. W uzasadnionych

przypadkach (długotrwała choroba i czasowe zwolnienie lekarskie), nauczyciel może zwolnić ucznia z uzupełnienia braków, nie otrzymuje oceny).

Uczeń ma prawo do poprawy każdej oceny ze sprawdzianu, w terminie do dwóch tygodni od jej otrzymania. Poprawa jest dobrowolna i jednokrotna. Poprawiona ocena odnotowana jest w dzienniku elektronicznym zamiast poprawionej oceny.

4. OGÓLNE DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DLA UCZNIÓW ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI

W przypadku posiadania przez ucznia opinii lub orzeczenia Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, po przeanalizowaniu zaleceń, nauczyciel dostosowuje treści, metody i formy pracy, zakres i stopień trudności ćwiczeń do indywidualnych potrzeb danego ucznia.

5. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej śródrocznej czy rocznej.**

6. **Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej śródrocznej czy rocznej.**

7. OCENA ŚRÓDROCZNA (SEMESTRALNA)

- 1) Oceny klasyfikacyjne śródroczne są ustalane po uwzględnieniu średniej arytmetycznej ocen cząstkowych oraz spełnieniu w/w kryteriów

8. WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENĘ ROCZNĄ

- 2) Oceny klasyfikacyjne roczne i końcowe, ustalane są na podstawie spełnienia kryteriów zamieszczonych poniżej:

Stopień celujący otrzymuje uczeń, który spełnia następujące kryteria:

- Suma BS+SP+NB, wynosi najwyżej 0-2
- Wszystkie nieobecności są usprawiedliwione
- Przystąpił do wszystkich sprawdzianów, przewidzianych w planie pracy
- Sprawność fizyczna kształtuje się na poziomie bardzo dobrym lub wybitnym
- Osiąga duży postęp w rozwijaniu sprawności, umiejętności i zdobywaniu wiedzy

- Odznacza się wzorową postawą (uczeń stroni od wszelkich używek i substancji psychoaktywnych, jest aktywny fizycznie na co dzień, zawsze przestrzega zasad FAIR PLAY, okazuje szacunek innym, dba o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzega zasad BHP itp.
- Chętnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
- Uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjno-sportowych

Stopień bardzo dobry otrzymuje uczeń, który spełnia następujące kryteria:

- Suma BS+SP+NB, wynosi 3-4
- Większość nieobecności jest usprawiedliwionych
- Przystąpił do wszystkich sprawdzianów, przewidzianych w planie pracy sprawdzianów
- Sprawność fizyczna kształtuje się na poziomie bardzo dobrym
- Osiąga dość duży postęp w rozwijaniu sprawności, umiejętności i zdobywaniu wiedzy
- Odnacza się bardzo dobrą postawą (uczeń stroni od wszelkich używek i substancji psychoaktywnych, jest aktywny fizycznie na co dzień, zawsze przestrzega zasad FAIR PLAY, okazuje szacunek innym, dba o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzega zasad BHP itp.
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
- Uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjno-sportowych

Stopień dobry otrzymuje uczeń, który spełnia następujące kryteria:

- Suma BS+SP+NB, wynosi najwyżej 5-6
- Większość nieobecności jest usprawiedliwionych
- Przystąpił do większości sprawdzianów, przewidzianych w planie pracy
- Osiąga przeciętny postęp w rozwijaniu sprawności, umiejętności i zdobywaniu wiedzy, ale wkłada duży wysiłek w osiąganie stawianych celów
- Postawa ucznia zwykle jest właściwa (nie stosuje używek i substancji psychoaktywnych, zwykle przestrzega zasad FAIR PLAY, okazuje szacunek innym, dba o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzega zasad BHP itp.

Stopień dostateczny otrzymuje uczeń, który spełnia następujące kryteria:

- Suma BS+SP+NB, wynosi najwyżej 7-8
- Przynajmniej połowa nieobecności jest usprawiedliwiona
- Niechętnie przystępuje do sprawdzianów, przewidzianych w planie pracy
- Osiąga minimalny postęp w rozwijaniu sprawności, umiejętności i zdobywaniu wiedzy
- Postawa odbiega od ogólnie przyjętych norm (zdarza mu się stosować używki lub substancji psychoaktywne, rzadko przestrzega zasad FAIR PLAY, nie zawsze okazuje szacunek innym, nie zawsze dba o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzega zasad BHP itp.

Stopień dopuszczający otrzymuje uczeń, który spełnia następujące kryteria:

- Suma BS+SP+NB, wynosi 9-10
- Ponad połowa nieobecności jest nieusprawiedliwionych

- Unika przystępowania do sprawdzianów, przewidzianych w planie pracy
- Nie osiąga postępu w rozwijaniu sprawności, umiejętności i zdobywaniu wiedzy
- Postawa ucznia pozostawia wiele do życzenia, nie przestrzega ogólnie przyjętych zasad współżycia w społeczności, bywa agresywny.

Stopień niedostateczny otrzymuje uczeń, który spełnia następujące kryteria:

- Suma BS+SP+NB, wynosi więcej niż 10
- Uczeń nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań
- Większość nieobecności jest nieusprawiedliwionych
- Nie przystępuje do sprawdzianów, przewidzianych w planie pracy
- Postawa ucznia jest nieakceptowalna, przejawia zachowania agresywne (słowne, psychiczne, fizyczne), nie szanuje innych.

9. TRYB UBIEGANIA SIĘ O OCENĘ WYŻSZĄ NIŻ PRZEWIDYWANA

1. Tryb ubiegania się o ocenę wyższą niż przewidywana określa Statut Szkoły §45

Elżbieta Frączek

.....

Imię i nazwisko nauczyciela

.....

Podpis