

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 5 na rok szkolny 2025/2026

Obszar-wymaga-nie szcze-gółowe	Ocena niedo-sta-teczna	Ocena dopusz-czająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celu-jąca
I PÓLROCZE						
WYMAGANIE OGÓLNE WYNIKAJACE Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ						
<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczenie w rozgrzewce, • znajomość podstawowych zasad fair play, • aktywne uczestnictwo w grach i ćwiczeniach, • dbanie o higienę osobistą po zajęciach. 						
I. LEKKOATLETYKA						
1. Bieg na dystansie 600/800m	uczeń nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą	bieg z przerwami	przebiega cały dystans	Dz. 3:10–3:30, Chł. 2:40–3:00	Dz. 2:50–3:09, Chł. 2:20–2:39	Dz. ≤2:49, Chł. ≤2:19
2. Bieg na dystansie 60m	uczeń nie spełnił wymagań na	marszobieg	bieg z błędami	Dz. 9,8–10,5 s, Chł. 9,2–9,8 s	Dz. 9,0–9,7 s, Chł. 8,7–9,1 s	Dz. ≤8,9 s, Chł. ≤8,6 s

	ocenę dopuszczającą					
3. Skok w dal z rozbiegu	uczeń nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą	skok niezgodny ze swoimi możliwościami	skok w dal zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskaną długość skoku.	uczeń wykona skok na odległość: Dz 2,99 - 2,39 Chł. 3,33 - 2,73	uczeń wykona skok na odległość: Dz. 3,00 – 3,39m Chł. 3,34 – 3,69m	uczeń wykona skok na odległość: Dz. 3,40 m i powyżej; Chł. 3,70 m i powyżej
II. GIMNASTYKA						
1. Przewrót w tył	Nie wykonuje	z dużą pomocą	wykonuje z błędami	poprawnie technicznie	płynnie i estetycznie	płynnie, w układzie
III. MINI SIATKÓWKA						
Odbicia	Brak próby	bardzo niecelne	poprawne w miejscu	poprawne w ruchu	celne w parach	celne w ćwiczeniach sytuacyjnych
IV. MINI KOSZYKÓWKA						
Kozłowanie i rzut	Brak próby	duże błędy	poprawnie w miejscu	poprawnie w ruchu	w ruchu, z obu rąk	ze zwodem + celny rzut
V. MINI PIŁKA NOŻNA						
Prowadzenie i podania	Brak próby	bardzo słabe	poprawne, ale wolne	poprawne w biegu	szybkie, obiema nogami	zwody, gra sytuacyjna
VI. MINI PIŁKA RĘCZNA						
Podania i chwyt	Brak próby	bardzo słabe	poprawne z miejsca	poprawne w biegu	precyzyjne w biegu	podania sytuacyjne, kozłem
WYMAGANIA OGÓLNE						
	uczeń nie przestrzega zasad bezpieczeństwa, nie uczestniczy aktywnie w zajęciach	z pomocą nauczyciela potrafi przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny	uczestniczy w zajęciach, zna podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa	aktywnie uczestniczy, dba o higienę, współpracuje w grupie	zawsze przestrzega zasad fair play, aktywnie działa w grupie, dba o higienę po wysiłku	wykazuje się ponadprzeciętną aktywnością, organizuje działania sportowe, jest wzorem dla grupy

II PÓŁROCZE

WYMAGANIE OGÓLNE WYNIKAJĄCE Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ

- uczestniczenie w rozgrzewce,
- znajomość podstawowych zasad fair play,
- aktywne uczestnictwo w grach i ćwiczeniach,
- dbanie o higienę osobistą po zajęciach.

I. MINI KOSZYKÓWKA

Gra 2x2	Brak próby	uczestniczy biernie	gra z błędami	poprawna gra zespołowa	aktywna gra z taktyką	kreatywna gra, skuteczność
---------	------------	---------------------	---------------	------------------------	-----------------------	----------------------------

II. MINI PIŁKA RĘCZNA

Rzut z wyskoku	Brak próby	bardzo słaby	poprawny z miejsca	poprawny w ruchu	celny, mocny	celny, mocny w sytuacji meczowej
----------------	------------	--------------	--------------------	------------------	--------------	----------------------------------

III. MINI PIŁKA NOŻNA

Strzał	Brak próby	bardzo słaby	celny, słaby	celny, poprawny	celny, mocny	celny, mocny obiema nogami
--------	------------	--------------	--------------	-----------------	--------------	----------------------------

IV. MINI PIŁKA SIATKOWA

Zagrywka dolna	Brak próby	niecelna	poprawna, ale krótka	poprawna przez siatkę	celna, z mocą	celna w określone sektory
----------------	------------	----------	----------------------	-----------------------	---------------	---------------------------

V. LEKKOATLETYKA

1. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu	uczeń nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą	uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami	uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 12 – 19m Chł. 25 – 33m	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 20 – 23m Chł. 34 – 37m	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 24m i powyżej; Chł. 38m i powyżej
---------------------------------------	--	--	--	---	---	--

			względu na uzyskany wynik.			
2. Rzut piłką lekarską w przód z nad głowy	uczeń nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą	ćwiczenie niezgodne ze swoimi możliwościami	ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.	rzut piłeczką na odległość: Dz. 5,00 – 4,49 m Chł. 4,29 – 4,99 m	rzut piłeczką na odległość: Dz. 4,50 – 4,99 m Chł. 5,00 – 5,69 m	rzut piłeczką na odległość: Dz. 5,00 m i powyżej; Chł. 5,70 m i powyżej
VI. GIMNASTYKA						
Mostek	Brak próby	Z pomocą	niepełny	poprawny	Płynny, elastyczny	Utrzymanie stabilnie 10s
WYMAGANIA OGÓLNE						
	uczeń nie przestrzega zasad bezpieczeństwa, nie uczestniczy aktywnie w zajęciach	z pomocą nauczyciela potrafi przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny	uczestniczy w zajęciach, zna podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa	aktywnie uczestniczy, dba o higienę, współpracuje w grupie	zawsze przestrzega zasad fair play, aktywnie działa w grupie, dba o higienę po wysiłku	wykazuje się ponadprzeciętną aktywnością, organizuje działania sportowe, jest wzorem dla grupy