# SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Szkoła Podstawowa nr 106 w Krakowie
Rok szkolny: 2026/2027

## I. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

| Wymaganie | 6 – celujący | 5 – bardzo dobry | 4 – dobry | 3 – dostateczny | 2 – dopuszczający | 1 – niedostateczny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby sprawnościowej** | Samodzielnie wskazuje kryteria oceny wytrzymałości, wyjaśnia ich znaczenie i potrafi odnieść je do własnego wyniku. | Prawidłowo wymienia kryteria oceny wytrzymałości i rozumie ich znaczenie. | Wymienia większość podstawowych kryteriów. | Wymienia podstawowe kryteria po naprowadzeniu. | Rozpoznaje pojedyncze elementy przy pomocy nauczyciela. | Nie potrafi wskazać kryteriów mimo pomocy. |
| **Kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby** | Samodzielnie wskazuje kryteria oceny siły i gibkości oraz wyjaśnia ich znaczenie. | Prawidłowo wymienia kryteria i rozumie ich zastosowanie. | Wymienia większość podstawowych kryteriów. | Wymienia podstawowe kryteria po naprowadzeniu. | Rozpoznaje pojedyncze kryteria z pomocą. | Nie potrafi wskazać kryteriów mimo pomocy. |
| **Grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała** | Samodzielnie wskazuje i nazywa główne grupy mięśniowe oraz wyjaśnia ich znaczenie dla postawy. | Prawidłowo wskazuje podstawowe grupy mięśniowe. | Wskazuje większość poznanych grup. | Wskazuje podstawowe grupy po naprowadzeniu. | Rozpoznaje pojedyncze grupy z pomocą. | Nie potrafi ich wskazać mimo pomocy. |
| **Próby sprawnościowe: wytrzymałość tlenowa, siła i gibkość** | Samodzielnie i prawidłowo wykonuje próby, przestrzega zasad oraz potrafi z pomocą nauczyciela wyciągnąć wnioski z wyników. | Prawidłowo wykonuje próby i potrafi zinterpretować wyniki z niewielką pomocą. | Wykonuje większość prób poprawnie i rozumie podstawowe wyniki. | Wykonuje próby według instrukcji. | Podejmuje próby przy bezpośredniej pomocy. | Nie podejmuje próby mimo pomocy. |
| **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne** | Samodzielnie demonstruje różnorodne ćwiczenia i dobiera je do potrzeb własnego ciała. | Prawidłowo demonstruje poznane ćwiczenia. | Wykonuje większość ćwiczeń poprawnie. | Wykonuje podstawowe ćwiczenia według instrukcji. | Podejmuje próby przy stałej pomocy. | Nie podejmuje ćwiczeń mimo pomocy. |
| **Ćwiczenia gibkościowe indywidualne i z partnerem** | Samodzielnie i prawidłowo dobiera oraz wykonuje ćwiczenia, zachowując technikę i bezpieczeństwo. | Prawidłowo wykonuje poznane ćwiczenia indywidualne i z partnerem. | Wykonuje większość ćwiczeń poprawnie, z niewielkimi błędami. | Wykonuje podstawowe ćwiczenia według instrukcji. | Podejmuje próby przy pomocy. | Nie podejmuje prób mimo pomocy. |
| **Ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem** | Samodzielnie dobiera i wykonuje ćwiczenia, potrafi wyjaśnić ich cel i wspiera partnera. | Prawidłowo wykonuje poznane ćwiczenia. | Wykonuje ćwiczenia z niewielkimi błędami. | Wykonuje podstawowe ćwiczenia z pomocą. | Podejmuje próby pod stałym wsparciem. | Nie podejmuje prób. |

## II. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

| Wymaganie | 6 – celujący | 5 – bardzo dobry | 4 – dobry | 3 – dostateczny | 2 – dopuszczający | 1 – niedostateczny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych** | Samodzielnie wyjaśnia podstawowe przepisy kilku gier i stosuje je w praktyce. | Prawidłowo wymienia i stosuje podstawowe przepisy poznanych gier. | Zna większość podstawowych przepisów. | Zna podstawowe przepisy po naprowadzeniu. | Rozpoznaje pojedyncze zasady z pomocą. | Nie zna podstawowych zasad mimo pomocy. |
| **Wybrana gra rekreacyjna** | Samodzielnie opisuje zasady, | Opisuje podstawowe zasady i | Zna większość zasad i | Zna podstawowe zasady po | Uczestniczy przy bezpośrednim | Nie podejmuje udziału mimo |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **pochodząca z innego kraju europejskiego** | pochodzenie i sposób organizacji gry oraz aktywnie w niej uczestniczy. | aktywnie uczestniczy. | uczestniczy poprawnie. | instruktażu. | wsparciu. | pomocy. |
| **Podstawowe zasady taktyki ataku i obrony w wybranych grach zespołowych** | Samodzielnie rozpoznaje sytuacje taktyczne, dobiera właściwe rozwiązania i potrafi je wyjaśnić. | Prawidłowo stosuje podstawowe zasady ataku i obrony. | Stosuje większość poznanych zasad. | Stosuje podstawowe zasady po wskazówkach. | Podejmuje próby przy pomocy. | Nie stosuje zasad mimo pomocy. |
| **Rekomendacje aktywności fizycznej dla wieku ucznia** | Samodzielnie podaje rekomendacje, uzasadnia ich znaczenie i planuje własną aktywność. | Prawidłowo wymienia rekomendacje i rozumie ich znaczenie. | Zna większość podstawowych zaleceń. | Zna podstawowe zalecenia po naprowadzeniu. | Rozpoznaje wybrane zalecenia z pomocą. | Nie rozpoznaje zaleceń mimo pomocy. |
| **Rozgrzewka – definicja i zasady** | Samodzielnie wyjaśnia pojęcie rozgrzewki, jej cele i zasady oraz potrafi zaplanować prostą rozgrzewkę. | Wyjaśnia znaczenie rozgrzewki i prawidłowo wykonuje jej elementy. | Rozumie podstawowy cel i zasady rozgrzewki. | Wykonuje rozgrzewkę według instrukcji. | Podejmuje ćwiczenia po zachęcie i z pomocą. | Nie podejmuje udziału mimo pomocy. |
| **Koszykówka – postawa, kozłowanie, podania, rzuty i zastosowanie w grze** | Bardzo dokładnie wykonuje poznane elementy techniczne, wykorzystuje je skutecznie w grze i współpracuje z zespołem. | Prawidłowo wykonuje elementy i stosuje je w grze. | Wykonuje większość elementów poprawnie. | Wykonuje podstawowe elementy według instrukcji. | Podejmuje próby z pomocą. | Nie podejmuje prób mimo pomocy. |
| **Piłka ręczna – podania, chwyt, kozłowanie, rzuty i działania w ataku/obronie** | Bardzo dokładnie wykonuje elementy techniczne i świadomie wykorzystuje podstawowe zasady taktyczne. | Poprawnie wykonuje elementy i stosuje podstawowe zasady gry. | Wykonuje większość elementów z niewielkimi błędami. | Wykonuje podstawowe elementy z pomocą. | Podejmuje próby po zachęcie. | Nie podejmuje prób. |
| **Piłka nożna – prowadzenie, podania, przyjęcia, strzały i działania w grze** | Bardzo dokładnie wykonuje elementy i skutecznie wykorzystuje je w grze. | Poprawnie wykonuje prowadzenie, podania, przyjęcia i strzały. | Wykonuje większość elementów poprawnie. | Wykonuje podstawowe elementy według instrukcji. | Podejmuje próby z pomocą. | Nie podejmuje prób mimo pomocy. |
| **Piłka siatkowa – postawa, odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywka lub rzucanka** | Bardzo dokładnie wykonuje odbicia, prawidłowo przyjmuje postawę i aktywnie wykorzystuje umiejętności w grze. | Poprawnie wykonuje poznane odbicia i stosuje je w grze. | Wykonuje podstawowe elementy z niewielkimi błędami. | Wykonuje podstawowe elementy po instruktażu. | Podejmuje próby z pomocą. | Nie podejmuje prób. |
| **Wybrane formy gimnastyczne i zwinnościowe** | Samodzielnie i bardzo dokładnie wykonuje poznane elementy, dbając o technikę, płynność i bezpieczeństwo. | Prawidłowo wykonuje poznane elementy. | Wykonuje większość elementów poprawnie. | Wykonuje podstawowe elementy według instrukcji. | Podejmuje próby przy asekuracji. | Nie podejmuje prób mimo pomocy. |
| **Wybrane formy tańca** | Samodzielnie tworzy lub odtwarza układ, dostosowuje ruch do muzyki i wykorzystuje ekspresję. | Prawidłowo wykonuje układ i dostosowuje ruch do muzyki. | Wykonuje prosty układ z niewielkimi pomyłkami. | Wykonuje podstawowe elementy z pomocą. | Podejmuje próby po zachęcie. | Nie podejmuje udziału mimo wsparcia. |
| **Uczestnictwo w zabawach, grach i minigrach oraz organizacja aktywności** | Aktywnie i samodzielnie organizuje prostą aktywność, proponuje rozwiązania i dba o udział wszystkich. | Aktywnie uczestniczy i prawidłowo stosuje zasady. | Uczestniczy i zazwyczaj przestrzega zasad. | Uczestniczy po zachęcie. | Podejmuje udział przy stałym wsparciu. | Odmawia udziału mimo pomocy. |
| **Idea starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego** | Samodzielnie wyjaśnia ideę obu ruchów olimpijskich, zna podstawowe symbole i wartości olimpizmu. | Wyjaśnia podstawowe znaczenie ruchu olimpijskiego i zna jego symbole. | Rozumie podstawowe znaczenie i rozpoznaje symbole. | Rozpoznaje podstawowe informacje po wskazówkach. | Rozpoznaje pojedyncze informacje z pomocą. | Nie rozpoznaje podstawowych informacji mimo pomocy. |

## III. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

| Wymaganie | 6 – celujący | 5 – bardzo dobry | 4 – dobry | 3 – dostateczny | 2 – dopuszczający | 1 – niedostateczny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych** | Samodzielnie i odpowiedzialnie stosuje zasady asekuracji oraz potrafi wskazać sytuacje wymagające asekuracji. | Prawidłowo stosuje zasady asekuracji. | Stosuje większość zasad po przypomnieniu. | Zna podstawowe zasady i stosuje je według instrukcji. | Wymaga stałego wsparcia i nadzoru. | Nie przestrzega zasad mimo pomocy. |
| **Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych** | Wzorowo i samodzielnie korzysta ze sprzętu, przewiduje zagrożenia i dba o bezpieczeństwo innych. | Prawidłowo i bezpiecznie korzysta ze sprzętu. | Na ogół bezpiecznie korzysta. | Wymaga przypominania. | Wymaga stałego nadzoru. | Uporczywie korzysta ze sprzętu niezgodnie z przeznaczeniem. |
| **Elementy samoobrony: zasłona, unik, pad** | Bardzo dobrze i bezpiecznie wykonuje poznane elementy samoobrony, rozumie ich cel. | Prawidłowo wykonuje poznane elementy. | Wykonuje większość elementów z niewielkimi błędami. | Wykonuje podstawowe elementy według instrukcji. | Podejmuje próby pod nadzorem. | Nie podejmuje prób mimo pomocy. |
| **Bezpieczne zachowanie podczas aktywności plenerowych** | Samodzielnie rozpoznaje zagrożenia i stosuje zasady bezpieczeństwa nad wodą, w lesie, górach i innych miejscach aktywności. | Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa. | Zna większość zasad i na ogół je stosuje. | Zna podstawowe zasady po przypomnieniu. | Rozpoznaje pojedyncze zasady z pomocą. | Nie zna lub nie stosuje zasad mimo wsparcia. |

## IV. EDUKACJA ZDROWOTNA

| Wymaganie | 6 – celujący | 5 – bardzo dobry | 4 – dobry | 3 – dostateczny | 2 – dopuszczający | 1 – niedostateczny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pojęcie zdrowia** | Samodzielnie wyjaśnia pojęcie zdrowia, uwzględniając jego wymiar fizyczny, psychiczny i społeczny. | Prawidłowo wyjaśnia pojęcie zdrowia. | Rozumie podstawowe znaczenie pojęcia. | Wyjaśnia pojęcie po naprowadzeniu. | Rozpoznaje pojedyncze elementy z pomocą. | Nie potrafi wyjaśnić pojęcia mimo pomocy. |
| **Pozytywne mierniki zdrowia** | Samodzielnie wymienia i interpretuje przykłady pozytywnych mierników zdrowia. | Prawidłowo wymienia podstawowe mierniki. | Wymienia większość poznanych mierników. | Wymienia podstawowe po naprowadzeniu. | Rozpoznaje pojedyncze przykłady z pomocą. | Nie rozpoznaje mierników mimo pomocy. |
| **Zasady i metody hartowania organizmu** | Samodzielnie omawia zasady hartowania i dobiera bezpieczne sposoby do sytuacji. | Omawia podstawowe zasady hartowania organizmu. | Rozumie znaczenie hartowania i zna większość zasad. | Wymienia podstawowe zasady po naprowadzeniu. | Rozpoznaje wybrane zasady z pomocą. | Nie zna zasad mimo pomocy. |
| **Ochrona przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą** | Samodzielnie dobiera i uzasadnia sposoby ochrony przed słońcem i zimnem. | Prawidłowo wymienia i stosuje podstawowe zasady ochrony. | Zna większość zasad. | Zna podstawowe zasady po przypomnieniu. | Stosuje zasady przy bezpośrednim wsparciu. | Nie stosuje zasad mimo pomocy. |
| **Aktywny wypoczynek zgodny z rekomendacjami dla wieku ucznia** | Samodzielnie planuje aktywny wypoczynek, uwzględniając rekomendacje, bezpieczeństwo i własne możliwości. | Dobiera właściwe formy aktywnego wypoczynku i uzasadnia ich znaczenie. | Rozumie znaczenie aktywnego wypoczynku i potrafi wskazać przykłady. | Wskazuje formy aktywnego wypoczynku po naprowadzeniu. | Wskazuje pojedyncze przykłady z pomocą. | Nie podejmuje próby wskazania. |
| **Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała** | Samodzielnie i prawidłowo wykonuje ćwiczenia w pozycji stojącej, siedzącej, leżącej i podczas codziennych czynności. | Prawidłowo wykonuje poznane ćwiczenia i kontroluje postawę. | Wykonuje większość ćwiczeń poprawnie. | Wykonuje podstawowe ćwiczenia według instrukcji. | Podejmuje próby przy pomocy. | Nie podejmuje ćwiczeń mimo pomocy. |
| **Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne** | Samodzielnie prawidłowo wykonuje ćwiczenia i wykorzystuje je do wyciszenia i | Prawidłowo wykonuje ćwiczenia i rozumie ich znaczenie. | Wykonuje ćwiczenia poprawnie. | Wykonuje podstawowe ćwiczenia według instrukcji. | Wykonuje przy stałej pomocy. | Nie podejmuje próby. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | regeneracji. | | | | | |
| **Aktywność fizyczna w różnych warunkach atmosferycznych** | Samodzielnie dobiera bezpieczną formę aktywności, strój i intensywność do warunków. | Podejmuje aktywność w różnych warunkach z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. | Na ogół właściwie dostosowuje aktywność. | Podejmuje aktywność według wskazówek. | Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu. | Nie podejmuje aktywności mimo pomocy. |

## V. KRYTERIA STATUTOWE: WYSIŁEK, SYSTEMATYCZNOŚĆ I AKTYWNOŚĆ

| Wymaganie | 6 – celujący | 5 – bardzo dobry | 4 – dobry | 3 – dostateczny | 2 – dopuszczający | 1 – niedostateczny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Wysiłek wkładany w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki WF** | Konsekwentnie i bardzo aktywnie podejmuje wysiłek na miarę możliwości; samodzielnie podejmuje inicjatywę. | Systematycznie i aktywnie podejmuje wysiłek adekwatny do możliwości. | Zazwyczaj podejmuje odpowiedni wysiłek i wywiązuje się z obowiązków. | Podejmuje podstawowy wysiłek po zachęcie i wskazówkach. | Podejmuje wysiłek głównie przy bezpośredniej motywacji. | Mimo wsparcia nie podejmuje wysiłku i nie wywiązuje się z podstawowych obowiązków. |
| **Systematyczność udziału w zajęciach** | Systematycznie uczestniczy, jest przygotowany do zajęć i pracuje nad własnym rozwojem. | Systematycznie uczestniczy i odpowiedzialnie realizuje zadania. | Na ogół systematycznie uczestniczy i wywiązuje się z obowiązków. | Systematyczność jest nierówna i wymaga przypominania. | Często wymaga bezpośredniej zachęty do udziału i pracy. | Nie podejmuje systematycznej pracy mimo działań nauczyciela. |
| **Aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej** | Bardzo aktywnie i z własnej inicjatywy uczestniczy w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej. | Aktywnie uczestniczy w takich działaniach. | Uczestniczy w wybranych działaniach szkoły. | Podejmuje udział po zachęcie. | Uczestniczy tylko przy bezpośrednim wsparciu. | Nie podejmuje udziału mimo stworzonej możliwości i zachęty. |
| **Indywidualny postęp i rozwój** | Wykazuje bardzo wyraźny postęp i samodzielnie planuje dalszą pracę. | Systematycznie poprawia umiejętności. | Widocznie rozwija podstawowe umiejętności. | Osiąga niewielki, ale zauważalny postęp. | Postęp jest niewielki i wymaga intensywnego wsparcia. | Nie wykazuje postępów mimo dostosowania wymagań i wsparcia. |

## VI. ZASADY USTALANIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w pierwszej kolejności uwzględnia się wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Ocena uwzględnia również stopień realizacji wymagań edukacyjnych, opanowanie wiadomości i umiejętności, indywidualny postęp, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, fair play i kompetencje społeczne.

Wynik pojedynczej próby sprawnościowej nie może samodzielnie przesądzać o ocenie. Próby i pomiary służą przede wszystkim diagnozie, monitorowaniu rozwoju i planowaniu dalszej pracy.

Ocena śródroczna i roczna jest ustalana w oparciu o oceny bieżące, zgodnie z zasadami obowiązującymi w Statucie Szkoły Podstawowej nr 106 w Krakowie.

## VII. OCENY BIEŻĄCE I INFORMACJA O WYMAGANIACH

W klasie V stosuje się skalę ocen 6, 5, 4, 3, 2, 1. Przy ocenach bieżących stosuje się zasady przewidziane w Statucie Szkoły.

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny są podawane uczniom i rodzicom/opiekunom prawnym zgodnie z zasadami obowiązującymi w szkole.

Uczeń otrzymuje informację zwrotną dotyczącą osiągnięć, obszarów wymagających doskonalenia oraz sposobów dalszej pracy.

## VIII. DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ

Wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, w tym do zaleceń wynikających z opinii lub orzeczenia poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz – w zakresie przewidzianym przepisami – dokumentacji dotyczącej stanu zdrowia.

Dostosowanie może dotyczyć rodzaju ćwiczenia, stopnia trudności, liczby powtórzeń, czasu, sprzętu, zakresu ruchu, intensywności wysiłku, sposobu prezentacji osiągnięcia oraz zakresu pomocy nauczyciela.

Dostosowanie wymagań nie oznacza automatycznego obniżenia oceny. Ocenie podlega stopień realizacji wymagań dostosowanych do możliwości ucznia.

## IX. TRYB UZYSKANIA OCENY WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA

Warunki i tryb uzyskania rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana określają odpowiednie postanowienia Statutu Szkoły Podstawowej nr 106 w Krakowie. W przypadku WF sprawdzenie osiągnięć może obejmować odpowiednio dobrane zadania i ćwiczenia praktyczne, zgodnie z zasadami określonymi w Statucie.

## X. ROZDZIELENIE OCENY Z WF OD OCENY ZACHOWANIA

Kompetencje społeczne obserwowane podczas zajęć wychowania fizycznego mogą być elementem oceny osiągnięć edukacyjnych z wychowania fizycznego. Ocena z wychowania fizycznego nie jest oceną zachowania ucznia i nie zastępuje klasyfikacyjnej oceny zachowania.

## XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Wymagania należy stosować łącznie z obowiązującą dla klasy V podstawą programową, Statutem Szkoły Podstawowej nr 106 w Krakowie, obowiązującymi w szkole zasadami oceniania oraz programem nauczania.

W przypadku zmiany przepisów prawa lub Statutu szkoły dokument należy odpowiednio zaktualizować.