

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne, klasa 5 (2025)

Ocenę niedostateczną (1) uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Obszar / dział	Dopuszczający (2)	Dostateczny (3)Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:	Dobry (4)Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:	Bardzo dobry (5)Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:	Celujący (6)Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:
Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Wykonuje proste ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.	Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i gibkościowe.	Wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową.	Ćwiczy z zachowaniem prawidłowej postawy i bezpieczeństwa.	Samodzielnie dobiera i przeprowadza proste zestawy ćwiczeń.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	Uczestniczy w prostych grach i zabawach ruchowych.	Wykonuje podstawowe elementy w grach: podania, rzuty, odbicia.	Wykonuje elementy poprawnie, uczestniczy aktywnie w grach.	Stosuje zasady gry, gra poprawnie technicznie, współpracuje w zespole.	Samodzielnie organizuje grę lub zabawę, stosuje przepisy i wspiera innych.
Dział III. Lekkoatletyka	Uczestniczy w prostych zabawach biegowych, skocznych i rzutnych.	Wykonuje zadania z błędami, z częściowym zaangażowaniem.	Wykonuje ćwiczenia poprawnie, na miarę możliwości.	Wykonuje ćwiczenia poprawnie technicznie, z pełnym zaangażowaniem.	Wykonuje ćwiczenia wzorowo, podejmuje dodatkowe zadania lub proponuje własne rozwiązania.
Dział IV. Taniec	Wykonuje proste kroki przy muzyce.	Łączy proste elementy w krótkie układy taneczne.	Samodzielnie wykonuje prosty układ zgodnie z muzyką.	Łączy elementy w płynny układ, współpracuje w parze lub grupie.	Tworzy własne krótkie układy taneczne i prezentuje je.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	Wykonuje proste ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Stosuje podstawowe ćwiczenia relaksacyjne.	Samodzielnie stosuje ćwiczenia odprężające w różnych pozycjach.	Wyjaśnia znaczenie aktywności na świeżym powietrzu dla redukcji stresu.	Prowadzi ćwiczenia relaksacyjne dla grupy i ocenia ich skuteczność.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Bierze udział w testach sprawnościowych .	Potrafi wykonać testy sprawności fizycznej (szybkość, siła, gibkość).	Interpretuje swoje wyniki z pomocą nauczyciela.	Porównuje własne wyniki sprawnościowe.	Tworzy plan poprawy sprawności fizycznej w oparciu o testy.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa na zajęciach.	Wskazuje sposoby reagowania w sytuacji urazu.	Respektuje zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.	Omawia regulaminy korzystania z obiektów sportowych.	Samodzielnie wyjaśnia zasady bezpieczeństwa w różnych warunkach.
Dział VIII. Kompetencje społeczne	Uczestniczy w prostych zabawach i grach, zna zasady fair play.	Współpracuje w grupie, okazuje szacunek współwiczającym.	Respektuje zasady rywalizacji sportowej, akceptuje decyzje sędziego.	Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica, stosuje kulturalne kibicowanie.	Motywuje innych, rozwiązuje konflikty. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica, stosuje kulturalne kibicowanie.