



Mała Finlandia

Niepubliczna Szkoła Podstawowa

**Wymagania edukacyjne
z przedmiotu wychowanie
fizyczne w klasie 5
Niepublicznej Szkoły
Podstawowej Mała Finlandia
w Krakowie w roku szkolnym
2025/2026**



Cele nauczania wychowania fizycznego - wymagania ogólne:

I Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej

II Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej

III Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej

IV Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych

V Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

- I. Postawa i aktywność Uczni: 1. Systematycznie uczestniczy w zajęciach, przygotowany (strój, obuwie). 2. Wykazuje aktywność i inicjatywę podczas lekcji, chętnie podejmuje nowe zadania. 3. Stosuje zasady fair-play w grach i zabawach ruchowych. 4. Współpracuje z zespołem, pełni różne role (zawodnika, sędziego, organizatora). 5. Szanuje sprzęt sportowy, dba o porządek i bezpieczeństwo miejsca ćwiczeń.
- II. Umiejętności ruchowe i sprawność fizyczna Uczni: 1. Doskonali technikę ćwiczeń gimnastycznych: • przewroty w przód i w tył w łączeniu, • stanie na rękach przy asekuracji, • podpory, równowagi. 2. Rozwijają umiejętności gier zespołowych: • koszykówka – prowadzenie piłki, rzuty z biegu, obrona indywidualna, • piłka nożna – podania w biegu, przyjęcia piłki, gra 1×1, • siatkówka – zagrywka dolna, odbicia w parach, próby rozegrania akcji, • piłka ręczna – kozłowanie oburącz, podania, rzuty w wyskoku. 3. Bierze udział w biegach długodystansowych, sprawnościowych i orientacyjnych. 4. Wykonuje testy sprawnościowe przewidziane w podstawie programowej i potrafi je interpretować (np. bieg 10×5 m, plank, beep-test, skok w dal).
- III. Wiedza o zdrowiu i aktywności fizycznej Uczni: 1. Rozumie znaczenie regularnej aktywności dla zdrowia i kondycji psychofizycznej. 2. Potrafi zmierzyć i ocenić tętno oraz oddech po wysiłku. 3. Zna zasady hartowania organizmu i znaczenie aktywności na świeżym powietrzu. 4. Umie wskazać podstawowe błędy postawy ciała i sposoby ich korygowania. 5. Potrafi



Mała Finlandia

Niepubliczna Szkoła Podstawowa

zaplanować tygodniową aktywność fizyczną, również z pomocą technologii (aplikacje, krokomierze).

IV. Bezpieczeństwo i odpowiedzialność Uczeń: 1. Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas gier kontaktowych i ćwiczeń z przyborami. 2. Potrafi asekurować kolegę/koleżankę podczas ćwiczeń gimnastycznych. 3. Wie, jak reagować w przypadku kontuzji (udzielenie pomocy, wezwanie osoby dorosłej). 4. Umie przygotować i uporządkować stanowisko ćwiczeń. 5. Wykazuje odpowiedzialność ekologiczną (dbałość o czystość boiska, sali, wykorzystanie terenów zielonych w sposób bezpieczny).

DOSKONALE - uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, jego postawa i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a sprawność i wiadomości w pełni obejmują wymagania programowe. Stopień celujący może uzyskać uczeń, który aktywnie i systematycznie uczestniczy w różnych formach działalności pozalekcyjnej związanej z kulturą fizyczną w szkole (zajęcia SKS) lub poza szkołą (klub), osiągając sukcesy w wybranych dyscyplinach sportu, uczestniczy w turniejach szkolnych, powołany do reprezentacji klasy, szkoły chętnie uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu miejskim, powiatowym, rejonowym itp.

FANTASTYCZNIE - uczeń systematycznie i konsekwentnie dąży do podnoszenia swojej sprawności fizycznej. Aktywnie, pewnie i z właściwą techniką potrafi wykonać ćwiczenia zawarte w szkolnym zestawie zadań kontrolno – ocenających. Jego sprawność jest wysoka i widoczny jest ciągły i znaczny postęp. Ponadto uczeń potrafi zorganizować prostą zabawę zespołową, podejmuje próby sędziowania, współorganizuje gry i mini gry sportowe. Zna zasady samokontroli i samooceny umiejętności ruchowych. Jego postawa i stosunek do zajęć nie budzi zastrzeżeń.

SPRAWNIE - uczeń potrafi wykonać poprawnie 2/3 z wyżej wymienionych wymagań we właściwym tempie, z dopuszczalnymi małymi błędami technicznymi. Potrafi zastosować wyuczone elementy

w grach zespołowych ze średnią skutecznością. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń. Wykazuje stałe i dość dobre postępy w pracy nad usprawnianiem się.

RADZISZ SOBIE- uczeń potrafi wykonać samodzielnie, lecz z dużymi błędami lub w nieodpowiednim tempie przynajmniej po dwa elementy z zakresu dyscyplin: p. siatkowa, ręczna, nożna (chłopcy), koszykówka, gimnastyka, lekka atletyka. Nie potrafi właściwie zastosować wyuczonych elementów w grze. Nie czyni postępów, a jego wyniki odbiegają od poziomu pozostałych uczniów. Przy małym zaangażowaniu, jego aktywność na zajęciach lekcyjnych jest



Mała Finlandia

Niepubliczna Szkoła Podstawowa

niewielka. Wykazuje braki w postawie i stosunku do przedmiotu.

MOŻESZ LEPIEJ- uczeń potrafi wykonać przy pomocy nauczyciela lub z rażącym błędem po jednym, prostym elemencie z trzech wybranych przez niego dyscyplin (p. siatkowa, ręczna, nożna, koszykówka, gimnastyka, lekka atletyka). Ma bardzo niechętny stosunek do ćwiczeń, wykazuje duże braki w postawie i stosunku do przedmiotu oraz zaangażowaniu w jego realizację.

Sporadycznie przebiera się do stroju gimnastycznego. Ma duże braki w ocenach bieżących z powodu własnego niedbalstwa. Pomimo tego, że jest uzdolniony pod względem sprawności nie czyni nic w kierunku udziału w lekcji.