

**WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASACH V
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 97 KRAKÓW
w roku szkolnym 2026/2027**

L.p. Cel z podstawy:	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
I. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne kształtujące prawidłową postawę ciała oraz poprawiające gibkość i koordynację	- uczestniczy w lekcji	- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne kształtujące prawidłową postawę ciała;	- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;	- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności; - omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część zna i potrafi zastosować zasady ćwiczeń kalistenicznych (z ciężarem własnego ciała);
II. Rozwijanie sprawności fizycznej, współpracy i odpowiedzialności w zespole poprzez znajomość zasad i uczestnictwo w grach zespołowych	- uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych	- podstawowe elementy techniczne w grach zespołowych wykonuje nieprawidłową techniką; - z błędami stosuje podstawowe	- potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne w grach zespołowych; - omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla	- potrafi w: a) koszykówce – poruszać się po boisku, kołować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, b) piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, c) piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kołować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,	- organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną. - pełni rolę sędziego podczas rozgrywek szkolnych i klasowych - uczestniczy w rozgrywkach szkolnych i pozaszkolnych reprezentując szkołę

		zasady w grach zespołowych	poszczególnych gier zespołowych	d) siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej; organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną. - pełni rolę kapitana podczas rozgrywek klasowych	
III. Rozwijanie sprawności fizycznej poprzez biegi, skoki i rzuty w lekkoatletyce	- uczestniczy w lekcji	- aktywnie uczestniczy w lekcji, stara się wykonywać ćwiczenia	- wykonuje podstawowe elementy techniczne w biegach, skokach, rzutach; - pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego; - uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);	- wykonuje prawidłową techniką: - skok w dal z odbicia jednonóż z krótkiego rozbiegu. - bieg krótki ze startu niskiego; - bieg przez przeszkody; - pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca; - przekazanie pałeczki w miejscu;	- wykonuje prawidłową techniką - bieg, skok, rzut- zachowując tempo i rytm; - wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w ruchu;
IV. Rozwijanie koordynacji ruchowej poprzez taniec narodowy i nowoczesny.	- uczestniczy w lekcji	-wymienia tańce narodowe, nowoczesne i integracyjne	- wymienia i stosuje proste kroki i figury tańców narodowych, nowoczesnych, integracyjnych;	- wykonuje układ taneczny wykorzystując proste kroki i figury tańców narodowych i nowoczesnych.	- samodzielnie tworzy prosty układ choreograficzny dowolnego tańca, wykazuje się inwencją w doborze muzyki i figur tanecznych;
V. Relaksacja poprzez ćwiczenia oddechowe i rozciągające	- aktywnie uczestniczy w lekcji, stara się wykonywać ćwiczenia	- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające	- wymienia i wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające	- potrafi zastosować w toku lekcji proponowane przez siebie ćwiczenia rozciągające - potrafi zastosować w toku lekcji proponowane przez siebie	- potrafi zaproponować ćwiczenia rozciągające na poszczególne partie mięśniowe

		samopoczucie oraz wspierające regenerację po pokazie nauczyciela	regenerację po wysiłku fizycznym.	ćwiczenie relaksacyjne oddechowe np. 4-4-4-4 wdech-wstrzymanie oddechu-wydech-wstrzymanie wydechu	
VI. Diagnozowanie własnych możliwości fizycznych poprzez testy sprawności i analizę ich wyników	- uczestniczy w lekcji	- aktywnie uczestniczy w lekcji, stara się wykonywać ćwiczenia	- wymienia testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość, siłę i gibkość	- wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	- wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość i sam interpretuje wyniki.
VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej - spodziewane umiejętności i wiedza nabywane w trakcie lekcji wychowania fizycznego.					
1) przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę; 2) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji; 3) omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej; 4) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 5) wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo; 6) omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.					
IX. Kompetencje społeczne - spodziewane umiejętności i wiedza nabywane w trakcie lekcji wychowania fizycznego.					
1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć; 4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5) komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6) pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9) traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10) przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;					

- 12) motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
- 13) przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
- 14) rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
- 15) wzmacnia poczucie własnej wartości;
- 16) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.