

KRYTERIA SUKCESU Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

KARTA SAMOOCENY UCZNIA – ROK SZKOLNY 2026/2027 – KLASA V

Imię i nazwisko ucznia:

.....

Klasa: 5 Nauczyciel:

Filozofia oceniania kształtującego i zasady korzystania z karty:

W roku szkolnym 2026/2027 ocenianie z wychowania fizycznego opiera się na Twoim systematycznym postępie, zaangażowaniu, wysiłku własnym oraz kształtowaniu prozdrowotnych nawyków. Niniejszy dokument stanowi Twoją osobistą listę kryteriów sukcesu (NaCoBeZU). Pomiary sprawności fizycznej w ramach programu „Sportowe Talenty” (plank, skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy 10x5m, 20m beep test) mają charakter wyłącznie diagnostyczny i służą monitorowaniu Twojego własnego rozwoju – nie podlegają ocenianiu cyfrowemu.

W trakcie roku szkolnego zaznaczaj odpowiednie okienko przy każdym kryterium:

- UMIEM – opanowałeś/aś umiejętność w pełni i wykonujesz ją samodzielnie;
- UMIEM TROCHĘ, ALE JESZCZE MUSZĘ POPRACOWAĆ – potrafisz wykonać ćwiczenie z drobnymi błędami lub pomocą;
- NIE UMIEM – jest to dla Ciebie nowe wyzwanie, nad którym będziesz pracować na lekcjach.

I. Ogólne Wymagania i Postawa na Zajęciach (NaCoBeZU)

Kryterium Postawy i Zaangażowania	UMIEM	UMIEM TROCHĘ, ALE MUSZĘ POPRACOWAĆ	NIE UMIEM
• Przygotowanie do zajęć: Zawsze posiadam czysty i odpowiedni strój sportowy dostosowany do miejsca ćwiczeń (sala/boisko/teren).	☐	☐	☐
• Wysiłek własny: Daję z siebie maksimum możliwości, ćwiczę z zaangażowaniem i podejmuję próby pokonywania własnych słabości.	☐	☐	☐
• Zasady Fair Play: Szanuję kolegów, przeciwników i nauczyciela, stosuję zasady czystej gry i kulturalnego kibicowania.	☐	☐	☐

• Współpraca i bezpieczeństwo: Pomagam w rozkładaniu sprzętu, dbam o asekurację i bezpieczeństwo swoje oraz innych.	☐	☐	☐
• Diagnoza sprawności: Rzetelnie uczestniczę w testach „Sportowe Talenty” oraz analizuję swoje wyniki wspólnie z nauczycielem.	☐	☐	☐

II. Szczegółowe Kryteria Sukcesu i Umiejętności Ruchowych

Kryterium Sukcesu / Zadanie Ruchowe (NaCoBeZU)	UMIEM	UMIEM TROCHĘ, ALE MUSZĘ POPRACOWAĆ	NIE UMIEM
Dział I: Bezpieczeństwo, Higiena i Edukacja Prozdrowotna			
• Znam regulamin sali gimnastycznej, boiska oraz zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu.	☐	☐	☐
• Znam zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą oraz w górach w różnych porach roku.	☐	☐	☐

• Przestrzegam zasad higieny osobistej po wysiłku i potrafię dobrać strój do warunków atmosferycznych.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Wykonuję proste ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne w zmiennych pozycjach wyjściowych.	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Wykonuję zestaw ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych kształtujących prawidłową postawę ciała.	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dział II: Lekkoatletyka i Biegowe Formy Terenowe

• Stosuję start niski i wysoki w biegach krótkich na 40 m i 50 m.	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Biorę udział w sztafecie rozstawnej 4x40 m / 4x50 m i poprawnie przekazuję pałeczkę.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Pokonuję dystans 400 m / 500 m w biegu ciągłym oraz uczestniczę w marszobiegu terenowym.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Wykonuję rzut piłeczką palantową z miejsca i z krótkiego rozbiegu na odległość.	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Wykonuję skok w dal sposobem naturalnym z rozbiegu.	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dział III: Gimnastyka i Ćwiczenia Ogólnorozwojowe

• Prawidłowo wykonuję przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych.	☐	☐	☐
• Prawidłowo wykonuję przewrót w tył z przysiadu podpartego.	☐	☐	☐
• Podejmuję próbę i wykonuję przerzut bokiem („gwiazda”).	☐	☐	☐
• Wykonuję stanie na rękach przy ścianie lub z asekuracją partnera.	☐	☐	☐
• Wykonuję wymyk na niskim drążku z pomocą lub samodzielnie.	☐	☐	☐
• Wykonuję prosty układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej.	☐	☐	☐
• Pokonuję obwód stacyjny wzmacniający siłę i wytrzymałość mięśniową.	☐	☐	☐

Dział IV: Zespołowe Gry Sportowe i Gry Rekreacyjne

• Minikoszykówka: Kozłuję piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i ruchu, podaję oburącz sprzed klatki piersiowej i wykonuję rzut po dwutakcie.	☐	☐	☐
• Minipiłka Nożna: Prowadzę piłkę wewnętrzną częścią stopy i podbiciem, przyjmuję i podaję piłkę oraz wykonuję strzał na bramkę.	☐	☐	☐

• Mini piłka Siatkowa: Wykonuję odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym, rzucankę siatkarską oraz zagrywkę sposobem dolnym.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Mini piłka Ręczna: Prowadzę piłkę w biegu ze zmianą kierunku, podaję jednorącz półgórne i wykonuję rzut na bramkę z biegu.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Unihokej: Wykonuję podanie i przyjęcie piłki w miejscu oraz strzał na bramkę z miejsca.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Gry rekreacyjne: Znam zasady i uczestniczę w grach: „Dwa ognie”, „Cztery ognie”, Ringo, Kwadrant, Badminton i Tenis Stołowy.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dział V: Taniec i Formy Ekspresji Ruchowej

• Znam i poprawnie wykonuję podstawowy krok Poloneza.	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Współtworzę i uczestniczę w grupowym układzie tanecznym Poloneza do muzyki.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Podsumowanie semestralne / roczne ucznia:

Moje największe osiągnięcie w tym roku:

Element, nad którym chcę najbardziej popracować:

Podpis Ucznia: Podpis Rodzica/Opiekuna: