WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Szkoła Podstawowa

Klasy I–III, IV–VI oraz VII–VIII

1. Informacje ogólne

Przedmiot: **Wychowanie fizyczne**

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego opracowano na podstawie obowiązującej podstawy programowej kształcenia ogólnego oraz programu nauczania wychowania fizycznego realizowanego w szkole.

Wymagania uwzględniają wiek, etap rozwoju, indywidualne możliwości psychofizyczne uczniów oraz specyfikę wychowania fizycznego.

Celem oceniania jest przede wszystkim wspieranie ucznia w systematycznym podejmowaniu aktywności fizycznej, rozwijaniu umiejętności ruchowych, dbaniu o zdrowie i bezpieczeństwo oraz kształtowaniu właściwych postaw społecznych.

Przy ocenianiu wychowania fizycznego szczególne znaczenie mają:

- systematyczny udział w zajęciach,
- aktywność i zaangażowanie,
- wysiłek wkładany w wykonywanie zadań,
- postawa ucznia,
- opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla danego etapu edukacyjnego.

Ocenianie uwzględnia indywidualne możliwości ucznia. Wymagania są dostosowywane do jego potrzeb rozwojowych, edukacyjnych i możliwości psychofizycznych.

---

2. Zasady oceniania

2.1. Klasy I–III

W klasach I–III ocenianie z wychowania fizycznego ma przede wszystkim charakter **bieżącej informacji zwrotnej i oceny opisowej**.

Nauczyciel obserwuje w szczególności:

- aktywność i zaangażowanie ucznia,
- systematyczne uczestnictwo w zajęciach,
- rozwój podstawowych umiejętności ruchowych,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,
- współpracę z innymi,
- stosowanie zasad gier i zabaw,
- podejmowanie prób wykonywania nowych zadań ruchowych,
- indywidualny postęp ucznia.

Testy sprawności fizycznej wykonywane w ramach obowiązkowej diagnozy mają charakter **informacyjny i zdrowotny**. Ich wyniki nie są podstawą do wystawiania oceny z wychowania fizycznego.

2.2. Klasy IV–VIII

W klasach IV–VIII stosuje się skalę ocen:

- 6 – celujący,
- 5 – bardzo dobry,
- 4 – dobry,
- 3 – dostateczny,
- 2 – dopuszczający,
- 1 – niedostateczny.

Wszystkie oceny cząstkowe z wychowania fizycznego mają **wagę 1**.

W każdym półroczu uczeń otrzymuje oceny z następujących obszarów:

1. **Aktywność**
2. **Postawa**
3. **Test z gier zespołowych**
4. **Test z lekkoatletyki lub gimnastyki**

Ocena klasyfikacyjna śródroczna i roczna nie jest automatycznie średnią arytmetyczną ocen cząstkowych. Przy jej ustalaniu nauczyciel bierze pod uwagę całokształt pracy ucznia, przede wszystkim jego wysiłek, systematyczność, aktywność, postawę oraz stopień opanowania wiadomości i umiejętności.

2.3. Testy sprawności fizycznej

Testy sprawności fizycznej wykonywane w ramach obowiązkowej diagnozy sprawności uczniów **nie są oceniane i nie wpływają na ocenę z wychowania fizycznego**.

Ich celem jest:

- rozpoznanie mocnych i słabszych stron sprawności ucznia,
- obserwowanie zmian zachodzących w jego sprawności,

- kształtowanie świadomości własnego rozwoju,
- planowanie dalszej aktywności fizycznej.

Uczeń nie otrzymuje oceny za wynik testu sprawnościowego.

---

3. Kryteria oceniania poszczególnych obszarów

3.1. Aktywność

Przez aktywność rozumie się przede wszystkim:

- zaangażowanie podczas lekcji,
- wykonywanie powierzonych zadań,
- podejmowanie prób wykonywania ćwiczeń,
- pracę na miarę własnych możliwości,
- aktywny udział w grach, zabawach i ćwiczeniach,
- reagowanie na polecenia nauczyciela,
- podejmowanie wysiłku w celu doskonalenia własnych umiejętności.

Aktywność nie oznacza wyłącznie poziomu sprawności fizycznej. Oceniany jest przede wszystkim **wysiłek i zaangażowanie ucznia w stosunku do jego możliwości**.

3.2. Postawa

W ramach postawy ocenia się:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,
- stosunek do nauczyciela i innych uczniów,
- kulturę osobistą,
- przestrzeganie zasad fair play,
- współpracę w grupie,
- poszanowanie sprzętu i obiektów sportowych,
- odpowiedzialność za powierzone zadania,
- przestrzeganie zasad obowiązujących podczas zajęć,
- właściwe reagowanie na sukces i niepowodzenie.

3.3. Test z gier zespołowych

Test obejmuje wiadomości i/lub praktyczne umiejętności z gier zespołowych realizowanych w danym etapie edukacyjnym.

Zakres może obejmować w szczególności:

- podstawowe przepisy i zasady gry,
- podstawowe elementy techniczne,
- zastosowanie poznanych umiejętności w uproszczonej grze,
- współpracę z zespołem,
- właściwe zachowanie podczas rywalizacji sportowej.

Wymagania są dostosowane do wieku ucznia i treści realizowanych w danej grupie klas.

3.4. Test z lekkoatletyki, gimnastyki lub ćwiczeń ogólnorozwojowych.

W każdym półroczu przeprowadzany jest jeden sprawdzian praktyczny obejmujący wybrane umiejętności z lekkoatletyki, gimnastyki lub ćwiczeń ogólnorozwojowych, zgodnie z treściami realizowanymi w danej grupie klas.

Oceniany jest przede wszystkim sposób wykonania zadania oraz stopień opanowania wymaganej umiejętności, z uwzględnieniem indywidualnych możliwości ucznia.

---

4. Wymagania edukacyjne – klasy I–III

Uczeń:

Aktywność i rozwój ruchowy

- aktywnie uczestniczy w zabawach i ćwiczeniach ruchowych,
- wykonuje podstawowe formy ruchu: biegi, skoki, rzuty, chwyty, czworakowanie i ćwiczenia równoważne,
- rozwija koordynację ruchową, szybkość, siłę, wytrzymałość i gibkość na miarę swoich możliwości,
- podejmuje próby wykonywania nowych ćwiczeń i zadań ruchowych,
- uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej, również na świeżym powietrzu,
- wykonuje proste ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- wykonuje podstawowe ćwiczenia rozgrzewające i zna ich znaczenie.

Gry i zabawy

- przestrzega zasad prostych gier i zabaw,
- reaguje na sygnały i polecenia,
- posługuje się podstawowymi przyborami sportowymi,
- uczestniczy w prostych grach zespołowych,
- współpracuje z innymi uczniami podczas zabawy i gry.

Bezpieczeństwo i zdrowie

- zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć,
- bezpiecznie korzysta z przyborów i sprzętu,
- dobiera odpowiedni strój do zajęć i warunków pogodowych,
- zna podstawowe zasady higieny po wysiłku,
- rozumie, że ruch wpływa na zdrowie i dobre samopoczucie,
- zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności na świeżym powietrzu.

Postawa społeczna

- przestrzega zasad fair play,
- współpracuje z rówieśnikami,
- respektuje ustalone zasady,
- potrafi przyjąć wygraną i przegraną,
- szanuje nauczyciela, kolegów i koleżanki oraz sprzęt sportowy.

Testy sprawnościowe wykonywane w klasach I–III mają charakter diagnostyczny i nie podlegają ocenianiu.

---

5. Wymagania edukacyjne – klasy IV–VI

W klasach IV–VI wymagania wynikają z działów podstawy programowej:

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe
2. Gry zespołowe i rekreacyjne
3. Lekkoatletyka
4. Taniec
5. Relaksacja i odprężenie
6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej
7. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
8. Kompetencje społeczne

5.1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne,
- wykonuje ćwiczenia gibkościowe i koordynacyjne,
- wykonuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę ciała,
- wykonuje ćwiczenia rozwijające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową,
- dobiera proste ćwiczenia do kształtowania wybranej zdolności motorycznej.

5.2. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier zespołowych,
- wykonuje podstawowe elementy techniczne poznanych gier,
- stosuje podstawowe umiejętności techniczne w uproszczonej grze,
- współpracuje z zespołem,
- stosuje zasady fair play,
- potrafi właściwie zachować się podczas rywalizacji,
- uczestniczy w grach i zabawach rekreacyjnych.

W szczególności uczeń doskonali podstawowe umiejętności związane z piłką siatkową, koszykówką, piłką nożną, piłką ręczną oraz innymi grami realizowanymi w szkole.

5.3. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje podstawowe ćwiczenia i zadania lekkoatletyczne,
- wykonuje start z właściwej pozycji,
- wykonuje biegi krótkie i wytrzymałościowe dostosowane do swoich możliwości,
- wykonuje skoki i rzuty z zachowaniem podstawowych zasad techniki,
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas konkurencji lekkoatletycznych,
- podejmuje wysiłek odpowiedni do swoich możliwości.

5.4. Taniec

Uczeń:

- wykonuje proste układy ruchowe do muzyki,
- odtwarza podstawowe kroki i rytmy,
- podejmuje aktywność taneczną indywidualnie i w grupie,
- współpracuje podczas tworzenia i wykonywania prostych układów.

5.5. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- wykonuje podstawowe ćwiczenia oddechowe i rozciągające,
- zna znaczenie odpoczynku i regeneracji,
- potrafi wyciszyć organizm po wysiłku,
- rozumie znaczenie równowagi między aktywnością i odpoczynkiem.

5.6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- zna podstawowe znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- potrafi rozpoznać podstawowe reakcje organizmu na wysiłek,
- zna pojęcie tętna i potrafi dokonać prostego pomiaru,
- obserwuje własny poziom aktywności i sprawności,
- potrafi dostrzec własne postępy.

Testy sprawności fizycznej służą diagnozie i nie są oceniane.

5.7. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń,
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów,
- zna zasady zachowania na sali gimnastycznej, boisku i w innych miejscach aktywności,
- rozpoznaje sytuacje mogące prowadzić do urazu,
- zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności w terenie,
- reaguje właściwie na polecenia nauczyciela dotyczące bezpieczeństwa.

5.8. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- współpracuje z innymi,
- komunikuje się podczas wykonywania zadań,
- przestrzega zasad fair play,
- respektuje decyzje nauczyciela i ustalone zasady gry,
- potrafi radzić sobie z emocjami związanymi z rywalizacją,
- szanuje możliwości i ograniczenia innych osób,
- pomaga innym w miarę swoich możliwości.

---

6. Wymagania edukacyjne – klasy VII–VIII

W klasach VII–VIII wymagania obejmują:

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe
2. Gry zespołowe i rekreacyjne
3. Lekkoatletykę
4. Taniec
5. Relaksację i odprężenie
6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

7. Sprawność fizyczną w służbach mundurowych i innych zawodach – dział fakultatywny
8. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
9. Kompetencje społeczne

6.1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i głębokie,
- wykonuje ćwiczenia rozwijające siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację,
- dobiera ćwiczenia do określonego celu,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- wykorzystuje ćwiczenia indywidualne i z partnerem,
- potrafi wykonać prosty zestaw ćwiczeń rozwijających wybraną zdolność motoryczną.

6.2. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna podstawowe przepisy i zasady poznanych gier zespołowych,
- wykonuje podstawowe elementy techniczne,
- stosuje poznane umiejętności w grze,
- podejmuje właściwe decyzje podczas gry,
- współpracuje z zespołem w ataku i obronie,
- stosuje zasady fair play,
- potrafi ocenić własne zachowanie podczas gry,
- respektuje zasady rywalizacji sportowej.

W szczególności doskonalone są umiejętności z zakresu piłki siatkowej, koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej oraz innych gier realizowanych w szkole.

6.3. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje biegi, skoki i rzuty zgodnie z podstawowymi zasadami techniki,
- stosuje właściwe pozycje startowe,
- potrafi dostosować tempo wysiłku do rodzaju zadania,
- zna podstawowe zasady organizacji i bezpieczeństwa konkurencji lekkoatletycznych,
- podejmuje próbę doskonalenia własnej techniki i wyniku,
- rozumie znaczenie systematycznego treningu dla rozwoju sprawności.

6.4. Taniec

Uczeń:

- wykonuje układy ruchowe do muzyki,
- odtwarza i łączy poznane kroki,
- dostosowuje ruch do rytmu i tempa muzyki,
- współpracuje podczas wykonywania układów grupowych,
- podejmuje próbę samodzielnego tworzenia prostych sekwencji ruchowych.

6.5. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- stosuje podstawowe ćwiczenia rozciągające,
- rozumie znaczenie regeneracji po wysiłku,
- zna znaczenie snu, odpoczynku i właściwego rozłożenia aktywności fizycznej,
- potrafi wykorzystać proste formy relaksacji w celu obniżenia napięcia.

6.6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- rozumie znaczenie regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia,
- potrafi monitorować własną aktywność fizyczną,
- zna podstawowe sposoby kontrolowania intensywności wysiłku,
- potrafi wykorzystać pomiar tętna lub inne proste informacje do oceny intensywności wysiłku,
- obserwuje własny rozwój i potrafi wskazać obszary wymagające dalszej pracy,
- rozumie, że poziom sprawności fizycznej jest indywidualny i może zmieniać się w czasie.

Wyniki testów sprawnościowych mają charakter diagnostyczny i **nie są oceniane**.

6.7. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach

Dział ma charakter **fakultatywny**.

Jeżeli zostanie zrealizowany, uczeń:

- poznaje przykładowe wymagania sprawnościowe związane z wybranymi zawodami,
- wykonuje wybrane ćwiczenia stosowane w próbach sprawnościowych,
- poznaje zasady bezpiecznego przygotowania do wysiłku,
- potrafi dostosować ćwiczenia do własnych możliwości.

Realizacja tego działu nie oznacza oceniania ucznia na podstawie wyników uzyskiwanych w próbach sprawnościowych.

6.8. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń:

- przestrzega zasad bezpiecznego wykonywania ćwiczeń,
- prawidłowo korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- zna podstawowe zasady zapobiegania urazom,
- rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu i bezpieczeństwu,
- zna podstawowe zasady postępowania w przypadku urazu lub nagłego pogorszenia samopoczucia,
- odpowiedzialnie reaguje na sytuacje zagrożenia,
- dba o bezpieczeństwo własne i innych.

6.9. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- współpracuje w zespole i przyjmuje odpowiedzialność za powierzone zadanie,
- komunikuje się z innymi podczas aktywności fizycznej,
- przestrzega zasad fair play,
- respektuje różne poziomy sprawności i umiejętności,
- potrafi konstruktywnie reagować na sukces i porażkę,
- kontroluje emocje podczas rywalizacji,
- rozwiązuje proste konflikty związane z przebiegiem gry lub ćwiczenia,
- wykazuje szacunek wobec innych uczestników aktywności fizycznej.

---

7. Szczegółowe kryteria ocen klasy IV–VIII

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- jest bardzo aktywny i zaangażowany podczas zajęć,
- systematycznie uczestniczy w lekcjach,
- wykonuje zadania na miarę swoich możliwości i podejmuje dodatkowe wyzwania,
- bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności,
- samodzielnie stosuje poznane umiejętności w praktyce,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- prezentuje bardzo dobrą kulturę osobistą i postawę fair play,
- aktywnie współpracuje z innymi,
- podczas sprawdzianów praktycznych wykonuje zadania bardzo poprawnie,

- potrafi wykorzystać poznane zasady i umiejętności w grze lub sytuacji ruchowej.
- w czasie wolnym trenuje w klubie lub pod opieką trenera/ instruktora i jest w stanie dostarczyć zaświadczenie pisemne do nauczyciela wf-u.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- jest aktywny i zaangażowany podczas zajęć,
- systematycznie uczestniczy w lekcjach,
- wykonuje zadania zgodnie ze swoimi możliwościami,
- dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności,
- prawidłowo wykonuje większość poznanych ćwiczeń,
- zna i stosuje podstawowe zasady gier i aktywności,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- współpracuje z zespołem,
- stosuje zasady fair play,
- na sprawdzianach wykonuje zadania poprawnie, z niewielkimi błędami.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje większość powierzonych zadań,
- opanował podstawowe wiadomości i umiejętności,
- wykonuje ćwiczenia z niewielkimi błędami,
- zna podstawowe zasady poznanych gier i aktywności,
- zazwyczaj przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- współpracuje z grupą,
- na sprawdzianach wykonuje zadania na poziomie podstawowym.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność i zaangażowanie są nierówne,
- wykonuje przede wszystkim proste zadania,
- opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w ograniczonym zakresie,
- popełnia liczne błędy podczas wykonywania zadań,
- wymaga wskazówek lub pomocy nauczyciela,
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze ich przestrzega,
- ma trudności ze stosowaniem poznanych umiejętności w praktyce,
- podejmuje współpracę z grupą, choć wymaga przypominania zasad.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach w ograniczonym stopniu,
- często wymaga zachęty do podjęcia aktywności,
- wykonuje zadania tylko przy znacznej pomocy nauczyciela,
- opanował niewielką część podstawowych wiadomości i umiejętności,
- ma znaczne trudności z wykonaniem poznanych ćwiczeń,
- wymaga częstego przypominania zasad bezpieczeństwa,
- ma trudności ze współpracą i przestrzeganiem zasad obowiązujących podczas zajęć,
- mimo trudności podejmuje próby wykonania podstawowych zadań.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- uporczywie odmawia udziału w zajęciach bez uzasadnionej przyczyny (lub nie posiada stroju do ćwiczeń),
- nie podejmuje prób wykonywania powierzonych zadań mimo pomocy i zachęty nauczyciela,
- rażąco nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i może stwarzać zagrożenie dla siebie lub innych,
- lekceważy podstawowe obowiązki związane z uczestnictwem w zajęciach,
- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności mimo podejmowanych przez nauczyciela działań wspierających,
- swoim zachowaniem w sposób istotny dezorganizuje przebieg zajęć.

---

8. Dostosowanie wymagań

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.

W przypadku ucznia posiadającego opinię, orzeczenie lub zalecenia lekarskie nauczyciel uwzględnia wskazane ograniczenia oraz dostosowuje:

- rodzaj wykonywanych ćwiczeń,
- stopień trudności zadań,
- zakres wymaganych umiejętności,
- sposób sprawdzania osiągnięć,
- formę i zakres aktywności.

Uczeń z ograniczeniami zdrowotnymi jest oceniany przede wszystkim na podstawie **wysiłku, zaangażowania, systematyczności, postawy oraz postępów możliwych do osiągnięcia w jego indywidualnej sytuacji**.

---

9. Uzupełnianie i poprawa ocen

Uczeń ma możliwość poprawienia ocen z obszaru wiadomości i umiejętności na zasadach określonych przez nauczyciela i statut szkoły.

W przypadku nieobecności ucznia podczas sprawdzianu nauczyciel ustala sposób i termin uzupełnienia wymaganej formy sprawdzania wiadomości lub umiejętności.

Oceny dotyczące aktywności i postawy wynikają z pracy ucznia w całym okresie oceniania i nie są pojedynczym sprawdzianem możliwym do odtworzenia w innym terminie.

W przypadku długotrwałej nieobecności lub ograniczeń zdrowotnych sposób uzyskania ocen ustala nauczyciel, uwzględniając możliwości ucznia.

---

10. Testy sprawnościowe – zasady

W ramach wychowania fizycznego przeprowadza się obowiązkowe testy sprawnościowe zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Testy służą diagnozie sprawności fizycznej ucznia i monitorowaniu jej zmian.

Wyniki testów sprawnościowych nie są oceniane i nie mają wpływu na ocenę z wychowania fizycznego.

Nie porównuje się uczniów między sobą na podstawie wyników testów. Wynik powinien służyć przede wszystkim uczniowi i nauczycielowi do określenia mocnych stron oraz obszarów wymagających dalszej pracy.

---

11. Podstawowe zasady organizacji oceniania

1. Wszystkie oceny cząstkowe z wychowania fizycznego mają **wagę 1**.
2. Oceny śródroczne i roczne ustala nauczyciel na podstawie całokształtu pracy ucznia.
3. Przy ustalaniu oceny szczególnie uwzględnia się postawę ucznia, systematyczność i aktywność.
4. Poziom sprawności fizycznej ucznia sam w sobie nie stanowi podstawy do wystawienia oceny.
5. Wynik testu sprawnościowego nie może obniżyć ani podwyższyć oceny z wychowania fizycznego.
6. Ocena uwzględnia indywidualne możliwości ucznia.

7. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych lub trening w klubie sportowym nie jest automatycznie równoznaczne z uzyskaniem oceny celującej.
8. Uczeń jest zobowiązany do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz zasad współżycia społecznego podczas zajęć.
9. Wszystkie wymagania mogą być dostosowane do indywidualnych potrzeb ucznia zgodnie z obowiązującymi przepisami.