

**WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
dla klas IV–VIII szkoły podstawowej
rok szkolny 2026/2027**

Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera w Przyborowie

1. Cel i charakter wymagań edukacyjnych

- Wymagania edukacyjne określają wiadomości i umiejętności, które uczeń powinien opanować w toku nauki wychowania fizycznego. Są formułowane w sposób możliwy do zaobserwowania i zweryfikowania oraz wynikają z podstawy programowej i programu nauczania.
- W wychowaniu fizycznym szczególne znaczenie ma rozwijanie sprawności, umiejętności ruchowych, wiedzy dotyczącej aktywności fizycznej i zdrowia, bezpieczeństwa oraz kompetencji osobistych i społecznych. Ważne jest również kształtowanie nawyku regularnej aktywności fizycznej, samodzielności i odpowiedzialności za własny rozwój.

2. Ogólne zasady oceniania

- Ocena klasyfikacyjna wynika z poziomu i postępów w opanowaniu wiadomości i umiejętności oraz z kryteriów właściwych dla wychowania fizycznego.
- W wychowaniu fizycznym uwzględnia się specyfikę przedmiotu, w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków, systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.
- Uczeń jest oceniany z uwzględnieniem jego indywidualnych możliwości psychofizycznych, postępów oraz dostosowań wynikających z rozpoznanych potrzeb.
- Ocena nie jest oceną talentu sportowego ucznia ani prostym odzwierciedleniem osiągniętego wyniku sportowego.
- Nie ustala się wymagań edukacyjnych na ocenę niedostateczną. Ocena niedostateczna oznacza nieopanowanie wymagań koniecznych do uzyskania oceny dopuszczającej.
- Wymagania wyższego poziomu obejmują również wymagania poziomów niższych.

3. Poziomy wymagań edukacyjnych

Ocena	Poziom wymagań	Przykładowe czasowniki operacyjne
2 – dopuszczająca	zapamiętywanie / odtwarzanie	wymienia, rozpoznaje, wskazuje, nazywa, wykonuje
3 – dostateczna	rozumienie	opisuje, wyjaśnia, rozróżnia, porównuje
4 – dobra	zastosowanie	stosuje, wykorzystuje, dobiera, wykonuje, organizuje
5 – bardzo dobra	analiza	analizuje, interpretuje, uzasadnia, modyfikuje, planuje
6 – celująca	ocenianie / tworzenie	ocenia, projektuje, tworzy, organizuje, rozwiązuje problemy

4. Wymagania edukacyjne – klasa IV

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

Uczeń:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
- rozpoznaje podstawowe formy aktywności fizycznej i miejsca, w których można ją podejmować;
- wymienia podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych;
- wymienia podstawowe zasady higieny i zdrowego odżywiania;
- wykonuje podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe i poznane elementy ruchowe.

OCENA DOSTATECZNA – 3

Uczeń:

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej;
- rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- opisuje podstawowe zasady rozgrzewki i bezpieczeństwa;
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych;
- wykonuje poznane elementy techniczne zgodnie z instrukcją nauczyciela.

OCENA DOBRA – 4

Uczeń:

- dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha i gibkości kręgosłupa;
- demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne i prawidłową postawę ciała;
- stosuje poznane elementy techniczne w mini-grach i zabawach;
- organizuje w grupie prostą zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem uproszczonych przepisów;
- stosuje zasady bezpieczeństwa oraz korzysta ze sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

Uczeń:

- analizuje wyniki prostych pomiarów dotyczących własnego rozwoju fizycznego;
- wyciąga wnioski dotyczące własnej aktywności fizycznej;
- dobiera ćwiczenia do określonego celu;
- analizuje sposób wykonania własnych umiejętności ruchowych i wprowadza korekty;
- dobiera aktywność fizyczną odpowiednią do własnych możliwości;
- uzasadnia znaczenie aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania i higieny dla zdrowia;
- samodzielnie organizuje prostą zabawę lub aktywność ruchową.

OCENA CELUJĄCA – 6

Uczeń:

- samodzielnie planuje prostą formę aktywności fizycznej;
- projektuje zestaw ćwiczeń odpowiadający określonemu celowi;
- samodzielnie organizuje i prowadzi zabawę lub mini-grę;
- tworzy własne rozwiązania ruchowe i wykorzystuje je w aktywności;
- samodzielnie analizuje własne możliwości i planuje ich rozwój;
- wykorzystuje wiedzę o aktywności fizycznej i zdrowiu w nowych sytuacjach;
- proponuje rozwiązania zwiększające bezpieczeństwo i atrakcyjność aktywności fizycznej.

5. Wymagania edukacyjne – klasy V–VI

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

Uczeń:

- wymienia podstawowe zdolności motoryczne i grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę;
- rozpoznaje podstawowe elementy techniczne poznanych gier zespołowych;
- wymienia podstawowe przepisy wybranych gier;
- rozpoznaje znaczenie rozgrzewki i podstawowych zasad bezpieczeństwa;
- wykonuje podstawowe ćwiczenia kształtujące sprawność oraz elementy techniczne poznanych aktywności;
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.

OCENA DOSTATECZNA – 3

Uczeń:

- opisuje sposób wykonywania poznanych umiejętności ruchowych;
- wyjaśnia znaczenie rozgrzewki i aktywności fizycznej dla zdrowia;
- opisuje podstawowe zasady taktyki ataku i obrony;
- opisuje zasady korzystania ze sprzętu sportowego;
- opisuje zasady bezpiecznej aktywności, w tym aktywności nad wodą i w terenie;
- wykonuje poznane elementy techniczne zgodnie z instrukcją.

OCENA DOBRA – 4

Uczeń:

- wykonuje próby sprawnościowe zgodnie z instrukcją i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- demonstruje ćwiczenia koordynacyjne i wzmacniające mięśnie posturalne;
- stosuje elementy techniczne i podstawowe zasady taktyki w grze;
- stosuje przepisy wybranych gier;
- przeprowadza fragment rozgrzewki;
- organizuje w grupie wybraną zabawę lub grę;
- stosuje zasady bezpieczeństwa i asekuracji.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

Uczeń:

- analizuje własną technikę wykonywania ćwiczeń;

- interpretuje wyniki prób sprawnościowych;
- dobiera ćwiczenia do określonego celu;
- analizuje zastosowanie rozwiązań taktycznych w grze;
- uzasadnia wybór określonego rozwiązania podczas gry;
- planuje fragment rozgrzewki lub treningu;
- modyfikuje ćwiczenia odpowiednio do celu i własnych możliwości;
- analizuje sytuacje zagrożenia i dobiera właściwe sposoby postępowania.

OCENA CELUJĄCA – 6

Uczeń:

- samodzielnie projektuje zestaw ćwiczeń rozwijających określoną zdolność motoryczną;
- planuje i prowadzi rozgrzewkę odpowiednią do rodzaju aktywności;
- projektuje i organizuje rozgrywki lub zabawy sportowe;
- samodzielnie analizuje i modyfikuje rozwiązania techniczne i taktyczne;
- tworzy własne układy ruchowe, gimnastyczne lub taneczne;
- projektuje własną formę aktywności fizycznej;
- samodzielnie rozwiązuje problemy związane z organizacją bezpiecznej aktywności;
- wykorzystuje wiedzę o zdrowiu i aktywności fizycznej w nowych sytuacjach.

6. Wymagania edukacyjne – klasy VII–VIII

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

Uczeń:

- wymienia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie podczas dojrzewania i wysiłku fizycznego;
- wymienia podstawowe sposoby monitorowania sprawności i aktywności fizycznej;
- rozpoznaje podstawowe elementy techniczne i taktyczne poznanych gier zespołowych;
- wymienia podstawowe zasady bezpieczeństwa i asekuracji;
- wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- wykonuje podstawowe elementy techniczne poznanych aktywności.

OCENA DOSTATECZNA – 3

Uczeń:

- opisuje zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku i dojrzewania;
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- opisuje zasady poznanych form aktywności;
- wyjaśnia podstawowe zasady taktyki w grach zespołowych;
- opisuje sposoby monitorowania aktywności fizycznej;

- wyjaśnia zasady bezpieczeństwa i asekuracji;
- opisuje wpływ wybranych zachowań na zdrowie.

OCENA DOBRA – 4

Uczeń:

- stosuje elementy techniczne i taktyczne podczas gry;
- uczestniczy w grach jako zawodnik i sędzia;
- organizuje prostą rywalizację sportową;
- planuje i wykonuje rozgrzewkę;
- dobiera ćwiczenia do własnych potrzeb i możliwości;
- stosuje zasady zdrowego stylu życia;
- wykorzystuje wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa w praktycznych sytuacjach;
- wykorzystuje dostępne narzędzia do monitorowania własnej aktywności.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

Uczeń:

- analizuje własny poziom sprawności fizycznej;
- interpretuje wyniki prób sprawnościowych;
- planuje działania służące poprawie własnej sprawności;
- analizuje rozwiązania techniczne i taktyczne stosowane podczas gry;
- uzasadnia wybór określonych rozwiązań;
- modyfikuje ćwiczenia odpowiednio do celu i własnych możliwości;
- analizuje własną aktywność fizyczną;
- planuje aktywny wypoczynek z uwzględnieniem własnych potrzeb.

OCENA CELUJĄCA – 6

Uczeń:

- samodzielnie planuje własny program aktywności fizycznej;
- projektuje zestawy ćwiczeń odpowiadające określonym celom;
- samodzielnie organizuje zawody lub rozgrywki;
- pełni różne role podczas wydarzeń sportowych;
- tworzy własne układy gimnastyczne, taneczne lub ruchowe;
- samodzielnie rozwiązuje złożone problemy związane z aktywnością fizyczną;
- wykorzystuje różne źródła informacji i narzędzia do monitorowania aktywności;
- projektuje działania promujące aktywny i zdrowy styl życia.

7. Szczególne zasady oceniania z wychowania fizycznego

7.1. Wysiłek, systematyczność i aktywność

- Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności uwzględnia się wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.
- Uwzględnia się systematyczność udziału ucznia w zajęciach.
- Uwzględnia się aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- Uwzględnia się podejmowanie prób wykonania zadań, pracę nad własnymi umiejętnościami i postęp w stosunku do własnych możliwości.
- Uczeń powinien reagować na wskazówki nauczyciela i podejmować działania służące poprawie własnych umiejętności.

7.2. Przygotowanie do zajęć i strój sportowy

- Uczeń jest zobowiązany do przychodzenia na zajęcia przygotowanym do aktywności fizycznej.
- Strój powinien być sportowy, czysty i dostosowany do rodzaju zajęć oraz warunków atmosferycznych.
- Na zajęciach w sali gimnastycznej obowiązuje obuwie sportowe odpowiednie do podłoża.
- W przypadku zajęć na świeżym powietrzu strój i obuwie powinny być dostosowane do warunków pogodowych i rodzaju podejmowanej aktywności.
- Uczeń przestrzega zasad higieny osobistej i dba o bezpieczeństwo własne oraz innych uczestników zajęć.

Zasada szkolna dotycząca nieprzygotowania: uczeń ma prawo do 3 zgłoszeń nieprzygotowania do zajęć w semestrze z powodu braku stroju sportowego. Nieprzygotowanie należy zgłosić nauczycielowi przed rozpoczęciem zajęć. Po wykorzystaniu limitu kolejne przypadki mogą być uwzględniane przy ocenie systematycznego wywiązywania się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć. Brak stroju nie oznacza automatycznie oceny niedostatecznej.

7.3. Bezpieczeństwo

- Uczeń przestrzega regulaminu sali gimnastycznej, boiska i innych miejsc prowadzenia zajęć.
- Korzysta ze sprzętu i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem.
- Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.
- Reaguje na polecenia nauczyciela dotyczące bezpieczeństwa.
- Dostosowuje zachowanie do warunków pogodowych, miejsca i rodzaju aktywności.
- Podczas zajęć terenowych przestrzega ustalonych zasad poruszania się i korzystania z przestrzeni.

7.4. Kompetencje osobiste i społeczne

- stosuje zasady czystej gry i szanuje przeciwnika;
- respektuje przepisy oraz decyzje sędziego;

- właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę;
- współpracuje w grupie, szanując wysiłek i możliwości innych osób;
- podejmuje różne role: zawodnika, organizatora, sędziego i kibica;
- potrafi dokonać adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- podejmuje działania zachęcające innych do aktywności fizycznej, z uwzględnieniem ich możliwości i potrzeb.

8. Próby i testy sprawnościowe

- Próby i testy sprawnościowe służą przede wszystkim diagnozie poziomu sprawności fizycznej ucznia, obserwowaniu postępów, rozpoznawaniu mocnych i słabszych stron oraz planowaniu dalszego rozwoju.
- Wynik próby lub testu sprawnościowego nie stanowi samodzielnego kryterium ustalenia oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego.
- Nauczyciel może wykorzystywać wyniki prób do rozmowy z uczniem, samooceny, planowania aktywności i doboru ćwiczeń.

9. Aktywność na świeżym powietrzu

- W ramach wychowania fizycznego mogą być prowadzone zajęcia w terenie i w naturalnym środowisku, z uwzględnieniem bezpieczeństwa oraz warunków pogodowych. Aktywności terenowe mogą obejmować m.in. marszobiegi, biegi terenowe, orientację w terenie, ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry i zabawy ruchowe, aktywności rekreacyjne oraz inne formy ruchu dostosowane do wieku i możliwości uczniów.
- Zajęcia na świeżym powietrzu służą rozwijaniu sprawności, samodzielności, umiejętności wykorzystywania przestrzeni do aktywności fizycznej oraz kształtowaniu nawyku regularnego ruchu.

10. Dostosowanie wymagań edukacyjnych

W przypadku ucznia posiadającego opinię lub orzeczenie poradni psychologiczno-pedagogicznej, a także w przypadku rozpoznanych indywidualnych potrzeb ucznia, wymagania edukacyjne są dostosowywane do jego potrzeb i możliwości, zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz dokumentacją ucznia.

- dostosowanie rodzaju lub formy zadania;
- zmiana odległości, czasu, liczby powtórzeń lub zakresu ruchu;
- zmiana rodzaju albo ciężaru przyboru;
- podział zadania na etapy;
- dodatkowa asekuracja lub wsparcie;
- zmiana sposobu przekazywania instrukcji;
- modyfikacja zasad gry;

- zastosowanie alternatywnego ćwiczenia prowadzącego do realizacji tego samego celu edukacyjnego.

Dostosowanie wymagań nie oznacza rezygnacji z celu edukacyjnego, lecz umożliwia uczniowi osiągnięcie go z uwzględnieniem jego indywidualnych potrzeb i możliwości.

11. Sposoby sprawdzania osiągnięć ucznia

- obserwacja wykonania ćwiczeń i umiejętności ruchowych;
- zadania praktyczne;
- gry i mini-gry;
- zadania techniczne i taktyczne;
- ćwiczenia gimnastyczne, lekkoatletyczne i ogólnorozwojowe;
- aktywności terenowe;
- odpowiedzi ustne i krótkie formy pisemne dotyczące wiedzy o aktywności fizycznej, zdrowiu i bezpieczeństwie;
- prowadzenie fragmentu rozgrzewki;
- organizowanie zabawy, gry lub wydarzenia sportowego;
- analiza własnej aktywności i samoocena;
- zadania związane z planowaniem aktywności fizycznej.

12. Postanowienia końcowe

- Wymagania edukacyjne są udostępniane uczniom i ich rodzicom/opiekunom prawnym.
- Uczeń i jego rodzice/opiekunowie prawni mają prawo do informacji o wymaganiach edukacyjnych oraz sposobach sprawdzania osiągnięć.
- W sprawach nieuregulowanych w niniejszym dokumencie stosuje się przepisy prawa oświatowego oraz postanowienia Statutu Szkoły Podstawowej im. Arkadego Fiedlera w Przyborowie.
- Dokument obowiązuje w roku szkolnym 2026/2027 i może być aktualizowany w przypadku zmiany przepisów prawa oświatowego lub dokumentacji szkolnej.

Dokument opracowano na podstawie obowiązującej podstawy programowej wychowania fizycznego oraz zasad oceniania obowiązujących w szkołach publicznych.