

Zasady oceniania z przedmiotu wychowanie fizyczne w Szkole Podstawowej nr 63 we Wrocławiu.

Opracowali: Paweł Drob, Nina Surma, Laura Wójcik
Rok szkolny 2025/26

WYCHOWANIE FIZYCZNE – OCENA UCZNIA

Przedmiotowe zasady oceniania

Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) oraz Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych ustala się przedmiotowe zasady oceniania. Szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego określa również statut szkoły. Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny, lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

Kontrola i ocena osiągnięć ucznia, bez względu na rodzaj stosowanego rozwiązania, powinna być obiektywna. Niezależnie od przyjętego przez nauczyciela sposobu oceniania ucznia, przedmiotem oceny z wychowania fizycznego nie powinna być sprawność fizyczna, gdyż stopień ten niewiele ma wspólnego z edukacją.

Wymagania przedmiotowe i programowe

Podstawy wewnątrzszkolnych zasad oceniania – wychowanie fizyczne:

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO).
3. Przedmiotowe zasady oceniania (PZO) i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
9. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
10. Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
11. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
12. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty: a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia. b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać

egzamin klasyfikacyjny. c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.

13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
14. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej / rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 22 sierpnia 2019 r.
15. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”.
16. Uczeń posiadający zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji.
17. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic / prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.
18. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
19. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.
20. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półroczu lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych).

21. Tryb i warunki uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych. Rodzic ucznia, po otrzymaniu informacji o przewidywanych rocznych ocenach klasyfikacyjnych, z zajęć edukacyjnych zwraca się do nauczyciela prowadzącego dane zajęcia edukacyjne z pisemną prośbą o podwyższenie oceny, prośba musi być uzasadniona. Prośba ta składana jest od dnia, w którym rodzic został poinformowany o ocenie przewidywanej - najpóźniej tydzień przed klasyfikacją roczną. Nauczyciel prowadzący dane zajęcia przygotowuje dodatkowy sprawdzian wiedzy i umiejętności.

Proponowane kryteria oceny z wychowania fizycznego mają na celu zachęcić ucznia do aktywnego udziału w lekcjach oraz w zajęciach pozalekcyjnych, imprezach i zawodach sportowo-rekreacyjnych, oraz wpajać nawyki podejmowania samodzielnych działań na rzecz własnego zdrowia, swojej rodziny i przyjaciół.

W trosce o obiektywną ocenę osiągnięć staramy się nawiązać z uczniem indywidualny kontakt, co umożliwia poznanie wzajemnych oczekiwań i sprzyja budowaniu zaufania.

UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH

- zgodnie z nową podstawą programową zajęcia wychowania fizycznego powinny odbywać się jak najczęściej na świeżym powietrzu, bez względu na warunki atmosferyczne.
- w zajęciach uczestniczą uczniowie, którzy posiadają strój i buty zmienne (biała koszulka i ciemne spodnie sportowe)
- włosy związane, bez biżuterii i długich paznokci (tipsy itp. ze względu na bezpieczeństwo)
- podczas niedyspozycji uczennica wykonuje lekką aktywność np. spaceruje
- uczniowie nie wnoszą na zajęcia telefonów komórkowych (dotyczy również niećwiczących)

OBSZARY OCENIANIA

1. AKTYWNOŚĆ I POSTAWA - jedna podsumowująca ocena cząstkowa w semestrze.

- uczeń systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego. Po zakończonym semestrze uczeń otrzymuje ocenę za systematyczność:
- ocena 6 – maksymalnie 4 nieprzygotowania w semestrze.
- ocena 5 – 5 nieprzygotowania
- ocena 4 -6 nieprzygotowania
- ocena 3- 7 nieprzygotowania
- ocena 2 – 8 nieprzygotowania
- ocena 1 – więcej niż 8 nieprzygotowań

Uczeń, aby zostać sklasyfikowany, musi aktywnie uczestniczyć w 50% +1 zajęć.

2. UMIEJĘTNOŚCI

Uczeń będzie oceniany z umiejętności ruchowych oraz umiejętności innych niż ruchowe.

Umiejętności ruchowe

Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności.

- LA- „bieg ciągły”, bieg na 60m, 1000 m, beep-test, skok w dal, rzut piłeczką palantową.
- Gimnastyka – skok przez kozła, przewrót w przód i w tył, pozycje wyjściowe do ćwiczeń, mostek, układ gimnastyczny
- Gry zespołowe - koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna, siatkówka, unihokey

***Zgodnie z wytycznymi GIS i MEN na rok szkolny 2025/2026 zajęcia i ocenianie z obszaru gier zespołowych realizowane będą w oparciu o indywidualne elementy techniczne i taktyczne.**

Uczeń otrzymuje oceny wg przyjętych zasad

Uczeń, który zaliczył z każdego działu:

wszystkie próby – ocena 6

4 próby – ocena 5

3 próby – ocena 4

2 próby – ocena 3

1 próba – ocena 2

0 prób – ocena 1

Jeżeli uczeń z przyczyn losowych opuścił zajęcia z próbą sprawnościową, po powrocie do szkoły zgodnie ze Statutem, powinien ustalić z nauczycielem w ciągu tygodnia termin na zaliczenie jej, w przypadku niepodjęcia próby zaliczenia, nauczyciel wyznacza najszybszy możliwy termin.

Umiejętności inne niż ruchowe, za które uczeń może zostać oceniony:

Umiejętność prowadzenia rozgrzewki,

Fragmentu lekcji,

Sędziowania,

Organizacji zawodów klasowych,

Organizacja imprez szkolnych o charakterze sportowym

Przeprowadzenie testów sprawnościowych dla innych uczniów

Prowadzenie dzienniczka samooceny sprawności fizycznej

3. WIEDZA

Praktyczne stosowanie wiedzy. Poziom opanowania wiedzy z 4 bloków tematycznych podstawy programowej.

4. AKTYWNOŚĆ DODATKOWA - oceniana będzie w obszarze sport i rekreacja:

SPORT:

- udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oceną częściową 6
- udokumentowana, pozaszkolna aktywności ruchowa w klubach sportowych (uczeń promowany jest raz w semestrze oceną częściową 6).
- udział w rozgrywkach szkolnych/międzyklasowych oceniany jest oceną częściową 5.

REKREACJA - udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym, plakaty, dekoracje, gazetki, prezentacje, strony www, itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami: 5 lub 6.

KRYTERIA OCENIANIA

OCENA JEST SUMĄ CZTERECH GŁÓWNYCH OBSZARÓW.

Ocena Celująca (6)

Uczeń wykacza poza wymagania programowe:

Aktywność i Postawa: Wzorowo i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy we wszystkich zajęciach, wykazując się wyjątkową kulturą osobistą i postawą fair play. Jest inspiracją dla innych.

Wiedza i Umiejętności: Perfekcyjnie opanował technikę ćwiczeń i elementy taktyczne z omawianych dyscyplin. Samodzielnie wykorzystuje wiedzę o zdrowiu do planowania własnej aktywności. Potrafi zorganizować i poprowadzić fragmenty zajęć (np. rozgrzewkę).

Postęp i aktywność dodatkowa: Osiągnął znaczący, udokumentowany postęp w rozwoju swojej sprawności, przekraczający założone cele. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

Ocena Bardzo Dobra (5)

Aktywność i Postawa: Jest zawsze przygotowany do zajęć, systematycznie i aktywnie w nich uczestniczy. Przestrzega zasad fair play i bezpiecznego zachowania.

Wiedza i Umiejętności: Opanował w stopniu bardzo dobrym wszystkie nauczane umiejętności ruchowe. Zna i stosuje przepisy gier oraz zasady zdrowego stylu życia. Potrafi samodzielnie ocenić swój wysiłek.

Postęp: Systematycznie poprawia swoją sprawność i osiągnięcia w stosunku do własnych możliwości z początku roku.

Ocena Dobra (4)

Aktywność i Postawa: Prawie zawsze jest przygotowany i aktywny na zajęciach. Czasami wymaga drobnych uwag dotyczących zaangażowania lub zachowania.

Wiedza i Umiejętności: Opanował większość nauczanych umiejętności w stopniu dobrym, ale zdarzają mu się błędy techniczne. Rozumie zasady większości gier i ćwiczeń. Posiada podstawową wiedzę na temat zdrowia.

Postęp: Wykazuje widoczny, choć nie zawsze równomierny, postęp w rozwoju swojej sprawności fizycznej.

Ocena Dostateczna (3)

Aktywność i Postawa: Często jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju), a jego udział w ćwiczeniach jest bierny i wymaga stałej motywacji ze strony nauczyciela.

Wiedza i Umiejętności: Opanował jedynie podstawowe, najprostsze elementy techniczne. Ma problemy ze stosowaniem zasad gier i bezpieczeństwa. Jego wiedza teoretyczna jest fragmentaryczna.

Postęp: Osiągnął minimalny postęp w rozwoju sprawności lub jego brak. Nie wykazuje chęci do pracy nad poprawą swoich wyników.

Ocena Dopuszczająca (2)

Aktywność i Postawa: Uczeń regularnie nie jest przygotowany do zajęć. Wykazuje lekceważący stosunek do przedmiotu, często jest bierny i przeszkadza innym.

Wiedza i Umiejętności: Ma bardzo duże braki w opanowaniu podstawowych umiejętności ruchowych, które uniemożliwiają mu udział w grach i ćwiczeniach zespołowych. Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Postęp: Nie poczynił żadnych postępów, a jego sprawność mogła ulec pogorszeniu.

Ocena Niedostateczna (1)

Aktywność i Postawa: Uczeń permanentnie odmawia udziału w zajęciach, mimo braku przeciwwskazań zdrowotnych. Konsekwentnie łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.

Wiedza i Umiejętności: Nie opanował żadnych umiejętności określonych w podstawie programowej.

Postęp: Brak jakichkolwiek postępów oraz jakiegokolwiek chęci do podjęcia pracy nad poprawą sprawności. Uczeń uniemożliwia realizację celów lekcji.

Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne w Szkole Podstawowej nr 63 im. Anny Jasińskiej we Wrocławiu.

Wymagania ogólne:

Opierając się na podstawie programowej z przedmiotu wychowanie fizyczne dla II etapu edukacyjnego, klasy 4-8 określone zostały następujące cele kształcenia:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

„W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

Diagnozowanie i interpretowanie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej służy do wskazania mocnych i słabych cech sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna.

Blok obejmujący kształtowanie kompetencji ruchowych uczniów poprzez indywidualne i zespołowe formy aktywności rekreacyjno-sportowej. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności

fizycznej. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

Blok dotyczący organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, poczynwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna.

Blok zawierający treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie promowania aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Treści nauczania - wymagania szczegółowe

Klasa IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;

2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;

2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;

3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;

4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;

5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- 5) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza
z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 2) uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wyżej wymienione;
- 3) omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych,
w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
- 4) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- 5) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 6) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- 7) wykonuje marszobiegi w terenie;
- 8) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 9) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku

3)wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4) wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1)opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2)opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3)opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4)opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności:

Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Klasy V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (beep-test);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- 2) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 3) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); 4) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 5) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wyżej wymienione;
- 3) omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
- 4) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 5) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne
- 6) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 7) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 8) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 9) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 10) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;

- 11)wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 12)wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 13)przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1)wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 2)wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 3)omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2.W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1)stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2)korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3)wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

III. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1)wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2)opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3)wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4)omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5)omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1)wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2)wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasy VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1)wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2)wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3)wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 2)wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3)ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4)demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
- 5)demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1)omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3)wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4)charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 5)opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6)wyjaśnia pojęcie idei olimpijskiej, paraolimpijskiej i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- 1)wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2)uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3)planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;

- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną korzystając z dzienniczka samooceny, dzienną aktywność fizyczną, oraz wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;

4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;

2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;

3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne.

Uczeń:

1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;

2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;

6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;

7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;

10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego klasy 4-8 „Czas na ruch” Urszula Bialek, Joanna Wolfart-Piech

Kategoria i sprawdzane umiejętności	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (nieдостateczny)
Ćwiczenia ogólnorozwojowe: Propozycja i wykonanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki.	Uczeń samodzielnie proponuje odpowiednią liczbę ćwiczeń (10 dla kl. 4, 12 dla kl. 5, 14 dla kl. 6, 16 dla kl. 7-8), wykonuje je technicznie, zachowuje kolejność i ma własny pomysł na rozgrzewkę. Potrafi poprowadzić zabawę ruchową zgodnie z tematyką zajęć.	Uczeń samodzielnie proponuje odpowiednią liczbę ćwiczeń (10 dla kl. 4, 12 dla kl. 5, 14 dla kl. 6, 16 dla kl. 7-8), wykonuje je zgodnie z techniką. Potrafi zaproponować zabawę ruchową.	Uczeń proponuje 8-7 ćw. (kl. 4), 10-8 (kl. 5), 12-9 (kl. 6), 13-10 (kl. 7-8). Potrafi zaproponować zabawę ruchową.	Uczeń proponuje 4-6 ćw. (kl. 4), 7-5 (kl. 5), 8-5 (kl. 6), 9-7 (kl. 7-8). Korzysta z pomocy nauczyciela, zna i stosuje zasady w zabawie.	Uczeń proponuje 3-2 ćw. (kl. 4), 4-2 (kl. 5), 4-2 (kl. 6), 5-6 (kl. 7-8). Nie chce korzystać z pomocy nauczyciela, uczestniczy w zabawie.	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania.
Lekkoatletyka: 1. Technika rzutu p. palantową; 2. Technika skoku w dal; 3. Technika startu niskiego i biegu sprinterskiego.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej grupie wiekowej.	Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości.	Uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.	Wykonane zadanie znacznie odbiega od techniki, nie chce skorzystać z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania.

Lekkoatletyka: . Biegi średnie i długie; beep-test; Biegi przełajowe.	Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej grupie wiekowej.	Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem.	Pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania.	Pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania.	Przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, ignoruje wskazówki.	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania.
Gimnastyka podstawowa: 1. Technika: przewrotu w przód i w tył, mostek; 2. Technika skoku rozkrocznego przez kozła; 3. Technika skoku kucznego przez skrzynię.	Uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji.	Uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania nauczyciela.	Uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania, wykonuje z dużymi błędami, korzysta z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela.	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania.
Gimnastyka podstawowa: 4. Ćwiczenia równoważne.	Prezentuje gimnastyczny układ równoważny wg. własnego pomysłu.	Prezentuje układ zgodnie ze schematem.	Prezentuje układ z dwoma błędami, wymaga motywowania nauczyciela.	Prezentuje układ z czterema dużymi błędami, wymaga motywowania nauczyciela.	Prezentuje niekompletny układ, nie korzysta z pomocy nauczyciela.	Nie podejmuje wykonania zadania.
Gimnastyka podstawowa: 5. Ćwiczenia kształtujące i pozycje wyjściowe - technika i nazewnictwo.	Zna 10 ćw. + 2 potrafi zastosować (kl. 4), 12+2 (kl. 5), 15+3 (kl. 6-7), 15+4 (kl. 8).	Zna 10 ćw. (kl. 4), 12 (kl. 5), 15 (kl. 6-7), 15+2 (kl. 8).	Zna 8 ćw. (kl. 4), 10 (kl. 5), 13 (kl. 6-7), 15 (kl. 8).	Zna 6 ćw. (kl. 4), 8 (kl. 5), 10 (kl. 6-7), 13 (kl. 8).	Zna 4 ćw. (kl. 4), 6 (kl. 5), 8 (kl. 6-7), 10 (kl. 8).	Nie podejmuje wykonania zadania.
Mini piłka siatkowa: Postawa, poruszanie się, technika odbić, zagrywka.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze, pewnie	Uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem, poznane umiejętności	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.	Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem.	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela.	Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.

	kieruje piłkę, skuteczność zagrywki kl. 7-8.	wykorzystuje w grze.				
Mini piłka koszowa: Technika kozłowania, zatrzymania, piwot, podania, chwyt, rzut do kosza, poruszanie się po boisku.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze, spójnie wykonuje wszystkie elementy i stosuje w grze.	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze, spójnie wykonuje elementy.	Błąd kroków w piwocie lub zatrzymaniu, nie wszystkie ćwiczenia z maksymalnym zaangażowaniem.	Błąd kroków w piwocie i zatrzymaniu, zadania wykonane z małym zaangażowaniem.	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela.	Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.
Mini piłka ręczna: Technika rzutu, strzału, podań, chwytów, poruszanie się.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze.	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze, spójnie wykonanie elementów.	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.	Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem.	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela.	Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.
Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki, strzał, podania, przyjęcia.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze.	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.	Uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w grze.	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze, korzysta z pomocy nauczyciela.	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela.	Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.
Wszystkie mini gry: Znajomość podstawowych zasad i sędziowanie.	Zna 4 zasady i próbuje sędziować (kl. 4), 5 (kl. 5), 6 i sędziuje (kl. 6), 7 i dobrze sędziuje (kl. 7-8).	Zna 4 zasady (kl. 4), 5 (kl. 5), 6 (kl. 6), 6 i próbuje sędziować (kl. 7-8).	Zna 3 zasady (kl. 4), 4 (kl. 5), 5 (kl. 6), 6 (kl. 7-8).	Zna 2 zasady (kl. 4), 3 (kl. 5), 4 (kl. 6), 5 (kl. 7-8).	Zna 1 zasadę (kl. 4), 2 (kl. 5), 3 (kl. 6), 4 (kl. 7-8).	Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.

	7-8).					
Taniec: Technika kroków (aerobik/ latino/zumba/p olonez kl.8), układ taneczny.	Uczeń samodzielnie wykonuje kroki zgodnie z techniką, w tempie i rytmie muzyki. Prezentuje układ wg schematu oraz własnego pomysłu.	Uczeń wykonuje kroki w rytmie i tempie muzyki. Prezentuje układ zgodnie ze schematem.	Uczeń wykonuje kroki poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy nauczyciela. Prezentuje układ z błędami w schemacie.	Uczeń wykonuje kroki z dużymi błędami, poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy nauczyciela. Prezentuje układ z błędami.	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje kroki, nie chce skorzystać z pomocy nauczyciela.	Uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu.
Unihokej: Prowadzenie piłki, strzał, podania, przyjęcia.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze.	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze, korzysta z pomocy nauczyciela.	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela.	Uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu.
Edukacja zdrowotna: Wiedza i działania prozdrowotne.	(Ocena bdb) Układa jednodniowy jadłospis (kl. 7-8), wie o znaczeniu owoców i warzyw.	(Ocena bdb) Układa jednodniowy jadłospis (kl. 7-8), wie o znaczeniu owoców i warzyw.	(Ocena db) Wie, że nie może zażywać środków odurzających i stosować farmaceutyków zgodnie z przeznaczeniem.	(Ocena dst) Dba o prawidłową postawę, potrafi zaproponować ćwiczenia na prawidłową postawę.	(Ocena dop) Wie, jakie znaczenie ma odżywianie i aktywność fizyczna. Dba o higienę osobistą i czystość odzieży.	Uczeń nie podejmuje żadnych działań w zakresie Edukacji Zdrowotnej.