

WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 12 Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI IM. JANUSZA KORCZAKA W PILE.

Rok szkolny 2026/2027

Podstawa opracowania: podstawa programowa wychowania fizycznego dla klas IV–VIII szkoły podstawowej.

Cele kształcenia:

- rozwijanie sprawności fizycznej i świadomej kontroli ruchu;
- utrwalanie zdrowego stylu życia oraz samodzielnego zarządzania aktywnością fizyczną i zdrowiem;
- kształtowanie odpowiedzialności, zasad fair play i szacunku wobec środowiska;
- stosowanie zasad bezpieczeństwa w różnych formach aktywności;
- rozwijanie zainteresowania ruchem i sportem jako aktywnością na całe życie;
- doskonalenie współpracy, komunikacji i relacji społecznych;
- rozwijanie świadomości własnego ciała, postępów i wpływu ruchu na zdrowie i samopoczucie.

Obszary podlegające ocenie

Ocenie podlegają przede wszystkim: **wysilek i zaangażowanie ucznia, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, postęp i umiejętności ruchowe, wiadomości, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz kompetencje społeczne.**

Testy sprawności fizycznej służą diagnozie i planowaniu dalszego rozwoju ucznia, ich wyniki nie stanowią kryterium oceny z wychowania fizycznego.

Ogólne kryteria ocen:

Celująca: uczeń w pełni i samodzielnie realizuje wymagania, wykazuje bardzo duże zaangażowanie, świadomie rozwija własną sprawność, inicjuje działania, współpracuje i promuje aktywność fizyczną oraz fair play.

Bardzo dobra: uczeń bardzo dobrze i samodzielnie wykonuje zadania, stosuje poznane umiejętności w praktyce, jest systematyczny, aktywny i odpowiedzialny.

Dobra: uczeń poprawnie wykonuje większość zadań, zna podstawowe zasady i potrafi je stosować, a ewentualne błędy koryguje po wskazówkach nauczyciela.

Dostateczna: uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, wykonuje typowe zadania z pomocą lub według instrukcji i uczestniczy w zajęciach na miarę swoich możliwości.

Dopuszczająca: uczeń opanował niezbędne minimum wiadomości i umiejętności, podejmuje próby wykonania prostych zadań oraz przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Niedostateczna: uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych przewidzianych dla oceny dopuszczającej.

Uwaga: wymagania należy dostosować do indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia, stanu zdrowia oraz zaleceń wynikających z opinii lub orzeczeń.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA IV

Na ocenę wyższą uczeń spełnia wymagania oceny niższej oraz wykazuje odpowiednio większą samodzielność, poprawność, zaangażowanie i umiejętność zastosowania poznanych treści.

DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
• uczestniczy w ćwiczeniach ogólnorozwojowych i podejmuje próby wykonania podstawowych zadań ruchowych; • zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, regulamin sali/boiska i właściwie korzysta z przyborów; • rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne i cechy prawidłowej postawy; • uczestniczy w zabawach, minigrach, biegach, skokach, rzutach i prostych formach tanecznych; • zna ideę fair play i zasady kulturalnego kibicowania. • podejmuje próbę wykonania prostego układu tanecznego przy muzyce, wykorzystując własną ekspresję ruchową;	• wykonuje podstawowe ćwiczenia zwinnościowe, wzmacniające, równoważne i koordynacyjne; • wykonuje podstawowe elementy techniczne koszykówki, piłki nożnej, ręcznej i siatkówki w prostych sytuacjach; • wykonuje bieg, chód, marszobieg, rzut/pchnięcie i skok w dal z miejsca; • mierzy tętno przed i po wysiłku i z pomocą nauczyciela interpretuje wynik; • wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające po wysiłku. • wykonuje prosty układ taneczny przy muzyce oraz uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych i szybkościowych; • uczestniczy także w wybranych grach zespołowych i minigrach innych niż koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna i siatkówka;	• poprawnie dobiera i wykonuje ćwiczenia rozwijające wybrane zdolności motoryczne i prawidłową postawę; • stosuje poznane elementy techniczne w grach uproszczonych i minigrach w piłce nożnej, koszykowej, siatkowej i ręcznej; • wykonuje zadania lekkoatletyczne z zachowaniem podstawowej techniki; • dobiera strój i miejsce aktywności do warunków oraz stosuje samoasekurację; • współpracuje w grupie, respektuje zasady i radzi sobie z emocjami podczas rywalizacji. • wykonuje rzut lub pchnięcie lekkim przyborem z miejsca i z wolnego biegu oraz bieg krótki ze startu wysokiego; • stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych oraz dba o środowisko;	• sprawnie łączy poznane umiejętności ruchowe i stosuje je w różnych sytuacjach; • samodzielnie ocenia własną postawę i aktywność, formułuje proste wnioski dotyczące wpływu wysiłku; • potrafi pełnić rolę zawodnika, sędziego, organizatora lub kibica; • wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych oraz szacunek dla środowiska; • aktywnie wspiera współpracę i rozwiązuje nieporozumienia bezkonfliktowo. • wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, poprawiające ruchomość kręgosłupa oraz równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową;	• bardzo sprawnie i świadomie wykonuje oraz łączy poznane zadania ruchowe; • samodzielnie proponuje ćwiczenia, zabawy lub rozwiązania ruchowe i potrafi je zaprezentować grupie; • wykazuje stałą motywację do rozwoju, dużą aktywność i odpowiedzialność; • motywuje i wspiera innych, przeciwdziała wykluczeniu osób o niższej sprawności; • stosuje fair play, empatię i kulturę osobistą w każdej sytuacji sportowej.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASY V–VI

Na ocenę wyższą uczeń spełnia wymagania oceny niższej oraz wykazuje odpowiednio większą samodzielność, poprawność, zaangażowanie i umiejętność zastosowania poznanych treści.

DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
• uczestniczy w ćwiczeniach ogólnorozwojowych, grach, lekkoatletyce i tańcu na miarę swoich możliwości; • zna podstawowe zasady rozgrzewki, bezpieczeństwa i fair play; • wykonuje proste ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, gibkościowe i koordynacyjne; • zna podstawowe przepisy wybranych gier zespołowych; • bezpiecznie korzysta ze sprzętu sportowego. • podejmuje próby wykonania prostych kroków i figur tańców tradycyjnych i nowoczesnych;	• wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, posturalne i koordynacyjne indywidualnie i z partnerem; • wykonuje podstawowe elementy techniczne czterech głównych gier zespołowych; • wykonuje start niski, bieg przez przeszkody, rzut/pchnięcie, marszobieg i skok w dal z krótkiego rozbiegu; • wykonuje proste kroki i figury tańców oraz ćwiczenia relaksacyjne; • wykonuje testy sprawności i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. • wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych; • wykonuje przekazanie pałeczki, bieg terenowy lub marszobieg oraz skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu;	• omawia znaczenie rozgrzewki i potrafi przeprowadzić jej część; • stosuje przepisy i nazewnictwo gier oraz wykorzystuje umiejętności techniczne w minigrach i grach uproszczonych w czterech podstawowych grach zespołowych; • organizuje prostą grę sportową lub rekreacyjną dla rówieśników; • wyjaśnia zasady postępowania przy typowych kontuzjach i stosuje samoasekurację; • omawia korzyści aktywności na świeżym powietrzu dla samopoczucia i redukcji stresu. • uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż cztery podstawowe gry poznawane na zajęciach; • wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała i prezentuje ćwiczenia wzmacniające wybrane partie mięśni;	• samodzielnie dobiera ćwiczenia do określonej zdolności lub grupy mięśniowej; • sprawnie wykorzystuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grach, czterech podstawowych grach zespołowych; • poprawnie wykonuje poznane zadania lekkoatletyczne i taneczne; • analizuje własną sprawność na podstawie testów i formułuje wnioski do dalszej pracy; • odpowiedzialnie współpracuje, sędziuje, organizuje i wspiera innych. • stosuje zasady bezpiecznej aktywności nad wodą, w górach i na terenach zielonych, uwzględniając bezpieczeństwo innych i ochronę środowiska;	• samodzielnie planuje i prowadzi fragment rozgrzewki, zestaw ćwiczeń lub grę, dostosowując ją do grupy; • wykazuje bardzo wysoką samodzielność, systematyczność i świadome dążenie do własnego postępu; • promuje aktywność fizyczną, fair play, bezpieczeństwo i wzajemne wsparcie; • twórczo wykorzystuje poznane umiejętności w nowych sytuacjach ruchowych; • motywuje innych i aktywnie przeciwdziała wykluczeniu w grupie.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASY VII–VIII

Na ocenę wyższą uczeń spełnia wymagania oceny niższej oraz wykazuje odpowiednio większą samodzielność, poprawność, zaangażowanie i umiejętność zastosowania poznanych treści.

DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
• uczestniczy w ćwiczeniach, grach, lekkoatletyce, tańcu i relaksacji zgodnie ze swoimi możliwościami; • zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, asekuracji i fair play; • wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające, funkcjonalne i zwinnościowo-akrobatyczne; • stosuje podstawowe elementy techniczne gier zespołowych; • zna rolę aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego. • podejmuje próby wykonania wybranej nowoczesnej formy aktywności fizycznej, np. pilatesu, zumby lub nordic walking;	• wykonuje elementy treningu funkcjonalnego i wybrane formy treningu wzmacniającego; • przeprowadza rozgrzewkę według wskazówek i stosuje ergonomiczne podnoszenie przedmiotów; • uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, przyjmując pozycję w ataku i obronie w czterech podstawowych grach zespołowych; • wykonuje poznane zadania sprinterskie, rzutne, sztafetowe, terenowe i skok w dal z rozbiegu; • stosuje ćwiczenia rozciągające, oddechowe i wyciszające. • wykonuje wybraną nowoczesną formę aktywności fizycznej oraz poznaje różne formy treningu wzmacniającego, np. HIIT, tabatę lub trening obwodowy; • wykonuje bieg terenowy z elementami orientacji, przekazanie pałeczki w biegu oraz skok w dal z rozbiegu;	• samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do aktywności; • stosuje poznane elementy techniczne i zasady gry oraz potrafi pełnić funkcję sędziego w czterech podstawowych grach zespołowych; • opracowuje i wykonuje układ taneczny indywidualnie, w parze lub zespole; • korzysta z urządzeń lub aplikacji do monitorowania aktywności i interpretuje podstawowe dane; • stosuje zasady asekuracji i planuje bezpieczną aktywność w różnych warunkach. • opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego; • stosuje asekurację drugiej osoby w aktywnościach wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;	• świadomie dobiera i stosuje różne formy treningu do celu i własnych możliwości; • sprawnie wykorzystuje umiejętności techniczne i organizacyjne w grach oraz planuje proste rozgrywki w czterech podstawowych grach zespołowych • analizuje własną dzienną aktywność i sprawność, formułując wnioski i cele rozwojowe; • odpowiedzialnie organizuje aktywność z uwzględnieniem bezpieczeństwa własnego, innych i ochrony środowiska; • wykazuje dojrzałą współpracę, empatię, asertywność i umiejętność rozwiązywania konfliktów. • planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; • doskonalą technikę biegu na różnych dystansach oraz rzut z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;	• samodzielnie planuje, prowadzi i ocenia aktywność ruchową, wykorzystując wiedzę, technologię i informację zwrotną; • inicjuje lub współorganizuje wydarzenia i działania promujące aktywność fizyczną i zdrowy styl życia; • wykazuje bardzo dużą samodzielność, odpowiedzialność i stałe dążenie do rozwoju; • aktywnie wspiera innych, buduje dobrą atmosferę i przeciwdziała wykluczeniu; • twórczo i świadomie wykorzystuje kompetencje ruchowe, społeczne i organizacyjne w nowych sytuacjach.

			• planuje bezpieczną aktywność nad wodą, w górach i na terenach zielonych z uwzględnieniem ochrony środowiska;	
--	--	--	--	--

Rekomendacje edukacyjne

W ciągu roku szkolnego uczeń, odpowiednio do wieku i możliwości, uczestniczy w praktycznych doświadczeniach edukacyjnych związanych z aktywnością fizyczną:

- współorganizuje wydarzenie sportowe lub prozdrowotne;
- samodzielnie przygotowuje i prowadzi krótką rozgrzewkę, zestaw ćwiczeń lub grę;
- dokumentuje własną aktywność fizyczną i wyznacza cel rozwojowy;
- uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną w szkole lub środowisku lokalnym;
- bierze udział w wydarzeniu sportowym lub rekreacyjnym, ucząc się zasad fair play i radzenia sobie z emocjami.

Ważne zasady oceniania

- Najważniejsze są wysiłek, zaangażowanie, postęp, systematyczność oraz aktywność ucznia.
- Wymagania i zadania są dostosowywane do możliwości psychofizycznych i stanu zdrowia ucznia.
- Wyniki testów sprawnościowych nie są kryterium oceny – służą diagnozie i planowaniu dalszego rozwoju.
- Uczeń czasowo lub częściowo zwolniony z ćwiczeń może uczestniczyć w zajęciach w zakresie możliwych do realizacji wymagań i doświadczeń edukacyjnych.
- Na ocenę śródroczną uwzględnia się wymagania realizowane w I półroczu, a na roczną – wymagania realizowane w całym roku szkolnym.
 - ⌚ Aktywność ucznia – jako najważniejsza składowa oceny – jest weryfikowana jeden raz w miesiącu. Jest podsumowaniem zaangażowania ucznia i jego wkładu pracy podczas lekcji.
 - Każdy uczeń powinien otrzymać w ciągu półrocza minimum 3 oceny.

Formy sprawdzania opanowania umiejętności:

- obserwacja pracy ucznia na lekcji, aktywność.
- sprawdziany sprawności fizycznej i umiejętności.
- sprawdzanie przygotowania ucznia do zajęć.
- rozmowy i dyskusje związane z Wychowaniem Fizycznym.
- ⌚ nieobowiązkowa, dodatkowa aktywność pozalekcyjna ucznia ustalona przez nauczyciela wychowania fizycznego w obszarze kultury fizycznej.