

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLAS IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

ROK SZKOLNY 2026/2027

Szkoła:

Nauczyciel/nauczyciele:

Dyrektor:

Data zatwierdzenia:

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA IV

Lp.	Obszar	Wymagania edukacyjne – uczeń
1.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	• wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; • wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa; • dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące wybraną zdolność motoryczną; • wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała; • wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.
2.	Gry zespołowe i rekreacyjne	• stosuje podstawowe elementy techniczne koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i siatkówki w grach uproszczonych, minigrach i zabawach; • uczestniczy w dwóch innych grach zespołowych lub minigrach oraz w wybranej zabawie ruchowej.
3.	Lekkoatletyka	• wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki; • uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych; • wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem; • wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego i skok w dal z miejsca; • uczestniczy w marszobiegiach i zabawach wytrzymałościowych.
4.	Taniec	• wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce, wykorzystując własną ekspresję ruchową.
5.	Relaksacja i odprężenie	• wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające wspierające regenerację i dobre samopoczucie.

Lp.	Obszar	Wymagania edukacyjne – uczeń
6.	Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	• rozpoznaje i opisuje podstawowe zdolności motoryczne; • wymienia cechy prawidłowej postawy ciała i wskazuje elementy wymagające korekty; • mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wynik.
7.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	• zna i przestrzega regulaminu sali gimnastycznej i boiska; • stosuje zasady bezpiecznego poruszania się i korzystania ze sprzętu; • wie, do kogo zwrócić się o pomoc w razie urazu; • dobiera strój i obuwie do aktywności i warunków; • wykonuje podstawowe elementy samoasekuracji; • zna zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych.
8.	Kompetencje społeczne	• przestrzega zasad fair play i szanuje przeciwnika, sędziego i współuczestników; • współdziała w grupie i komunikuje się kulturalnie; • potrafi pełnić role zawodnika, organizatora, sędziego lub kibica; • rozpoznaje emocje związane z wygraną i przegraną oraz radzi sobie z nimi; • wspiera uczniów o zróżnicowanym poziomie sprawności i przeciwdziała wykluczeniu.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA V

Lp.	Obszar	Wymagania edukacyjne – uczeń
1.	Umiejętności ruchowe	doskonali technikę podstawowych elementów gier zespołowych i lekkoatletyki.
2.	Sprawność fizyczna	rozwija sprawność ogólną, koordynację, gibkość, szybkość i wytrzymałość.
3.	Bezpieczeństwo	stosuje zasady bezpieczeństwa i prawidłowej organizacji miejsca ćwiczeń.
4.	Edukacja zdrowotna	rozumie wpływ ruchu, higieny, odżywiania i regeneracji na zdrowie.
5.	Kompetencje społeczne	współpracuje, przestrzega zasad fair play i ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA VI

Lp.	Obszar	Wymagania edukacyjne – uczeń
1.	Umiejętności ruchowe	doskonali i łączy umiejętności ruchowe w bardziej złożone zadania.
2.	Samodzielność	rozwija samodzielność w organizacji rozgrzewki, ćwiczeń i prostych gier.

Lp.	Obszar	Wymagania edukacyjne – uczeń
3.	Sprawność fizyczna	rozwija sprawność i interpretuje wyniki prób sprawnościowych.
4.	Edukacja zdrowotna	rozwija wiedzę o zdrowiu, regeneracji i aktywnym wypoczynku.
5.	Kompetencje społeczne	pełni role zawodnika, sędziego, organizatora i kibica.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA VII

Lp.	Obszar	Wymagania edukacyjne – uczeń
1.	Rozwój fizyczny	rozpoznaje zmiany rozwojowe i planuje aktywność odpowiednią do wieku.
2.	Umiejętności ruchowe	doskonali technikę i taktykę w grach zespołowych oraz umiejętności lekkoatletyczne.
3.	Samodzielność	samodzielnie planuje i monitoruje aktywność fizyczną.
4.	Bezpieczeństwo	stosuje zasady bezpieczeństwa, asekuracji, samoasekuracji i reagowania na urazy.
5.	Kompetencje społeczne	rozwija odpowiedzialność, współpracę, samokontrolę i kulturę sportową.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA VIII

Lp.	Obszar	Wymagania edukacyjne – uczeń
1.	Samodzielność i aktywność fizyczna	samodzielnie planuje, realizuje i ocenia własną aktywność fizyczną.
2.	Umiejętności sportowe i rekreacyjne	doskonali umiejętności sportowe i rekreacyjne oraz wykorzystuje je w czasie wolnym.
3.	Rozwój i sprawność fizyczna	interpretuje wyniki diagnozy sprawności i formułuje wnioski do dalszej pracy.
4.	Edukacja zdrowotna i bezpieczeństwo	utrwała zachowania prozdrowotne i zasady bezpieczeństwa.
5.	Kompetencje społeczne	prezentuje dojrzałą postawę fair play, odpowiedzialności i szacunku.

WSPÓLNE OBSZARY WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DLA KLAS V–VIII

Lp.	Obszar	Zakres wymagań
1.	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	Uczeń rozpoznaje i interpretuje podstawowe informacje dotyczące rozwoju i sprawności fizycznej, wykonuje ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne, dokonuje odpowiednich do poziomu klasy pomiarów i obserwacji oraz wykorzystuje wyniki do planowania dalszego rozwoju. Wyniki pomiarów służą diagnozie i planowaniu pracy, a nie ustalaniu oceny.
2.	Aktywność fizyczna	Uczeń doskonali umiejętności ruchowe w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjnych i sportowych, zna i stosuje podstawowe przepisy gier, rozwija technikę i taktykę oraz podejmuje różne formy aktywności, w tym nowoczesne formy ruchu i aktywność na świeżym powietrzu.
3.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Uczeń organizuje i utrzymuje bezpieczne miejsce ćwiczeń, prawidłowo korzysta ze sprzętu, stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji, rozpoznaje ryzyko, zna zasady postępowania przy urazach i w sytuacjach zagrożenia oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa nad wodą, w górach i na terenach zielonych.
4.	Edukacja zdrowotna	Uczeń rozumie związek aktywności fizycznej ze zdrowiem, zna zasady higieny, odżywiania, regeneracji, hartowania organizmu, aktywnego wypoczynku i profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz stosuje zachowania sprzyjające zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.
5.	Kompetencje społeczne	Uczeń współpracuje, komunikuje się, przestrzega zasad fair play, respektuje decyzje sędziego, szanuje innych, radzi sobie z emocjami związanymi z rywalizacją, przyjmuje odpowiedzialność za swoje zachowanie i angażuje się w działania na rzecz kultury fizycznej.

ZASADY OCENIANIA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego uwzględnia się przede wszystkim:

1. wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków;
2. systematyczność udziału w zajęciach;
3. aktywność ucznia na rzecz kultury fizycznej;
4. indywidualny postęp ucznia;
5. umiejętności ruchowe i stosowanie wiedzy w praktyce;
6. przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
7. współpracę i przestrzeganie zasad fair play.

Wyniki sportowe, czas, odległość, liczba powtórzeń ani poziom sprawności fizycznej nie mogą automatycznie wyznaczać oceny klasyfikacyjnej. Uczeń oceniany jest w odniesieniu do wymagań edukacyjnych oraz własnych możliwości.

KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena	Kryteria
6 – celujący	Uczeń systematycznie i z bardzo dużym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach, samodzielnie wykonuje wymagane zadania, świadomie doskonali własne umiejętności, stosuje wiedzę w praktyce, przestrzega bezpieczeństwa i fair play oraz wspiera innych. Wykazuje postęp adekwatny do swoich możliwości i potrafi planować działania związane z aktywnością fizyczną.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania, jest systematyczny i aktywny, poprawnie wykonuje zadania, stosuje zasady bezpieczeństwa, współpracuje i przestrzega fair play. Podejmuje wysiłek doskonalenia własnych możliwości.
4 – dobry	Uczeń dobrze opanował zasadnicze wymagania, zwykle systematycznie uczestniczy w zajęciach, wykonuje zadania z niewielkimi błędami, stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa i współpracy oraz reaguje na wskazówki nauczyciela.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wymagania umożliwiające udział w zajęciach. Jego aktywność i systematyczność są nierówne, ale podejmuje próby wykonywania zadań. Z pomocą nauczyciela stosuje zasady bezpieczeństwa i poprawia wykonanie.
2 – dopuszczający	Uczeń opanował część podstawowych wymagań. Przy wsparciu nauczyciela podejmuje aktywność i wykonuje proste zadania. Wymaga motywowania do systematycznego udziału i doskonalenia podstawowych umiejętności.
1 – niedostateczny	Uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia, mimo działań wspierających nie podejmuje wystarczającego wysiłku lub uporczywie nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa. Ocena ta nie może wynikać wyłącznie z niskiego poziomu sprawności fizycznej.

Dokument obowiązuje w roku szkolnym 2026/2027.

Podpis nauczyciela:

Data:

Podpis dyrektora:

Data: