

**WYMAGANIA EDUKACYJNE
I KRYTERIA OCENIANIA**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASY IV–VIII
ROK SZKOLNY 2026/2027**

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 27 im. Szarych Szeregów w Radomiu

1. Podstawa prawna

- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty, z późniejszymi zmianami.
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, z późniejszymi zmianami.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych – w aktualnym brzmieniu.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 20 sierpnia 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2026 poz. 1122), obowiązujące od 1 września 2026 r., z wyjątkami wskazanymi w tym akcie.
- Obowiązująca podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w zakresie wychowania fizycznego.
- Statut szkoły oraz obowiązujące w szkole zasady oceniania wewnątrzszkolnego.

2. Cele oceniania z wychowania fizycznego

- informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć i postępach;
- motywowanie do systematycznej aktywności fizycznej i troski o zdrowie;
- wspieranie indywidualnego rozwoju sprawności i umiejętności ruchowych;
- kształtowanie odpowiedzialności, samodyscypliny, współpracy i zasad fair play;
- rozpoznawanie mocnych stron ucznia i obszarów wymagających dalszej pracy;
- uwzględnianie wysiłku ucznia oraz jego możliwości psychofizycznych, a nie wyłącznie poziomu sprawności.

3. Główne obszary oceniania

Obszar	Przykładowe kryteria
Wysiłek i zaangażowanie	aktywne uczestnictwo, podejmowanie prób, pokonywanie własnych trudności, wytrwałość
Systematyczność udziału	regularne uczestnictwo w zajęciach, przygotowanie do lekcji, wywiązywanie się z obowiązków
Umiejętności ruchowe	postęp i poprawność wykonywania poznawanych elementów technicznych, taktycznych i gimnastycznych

Wiadomości	znajomość zasad bezpieczeństwa, przepisów, terminologii, zasad zdrowego stylu życia
Bezpieczeństwo	przestrzeganie regulaminów, właściwe korzystanie ze sprzętu, asekuracja i samoasekuracja
Kompetencje społeczne	współpraca, kultura osobista, fair play, szacunek dla innych, właściwe pełnienie ról zawodnika/sędziego/kibica
Aktywność na rzecz kultury fizycznej	udział w szkolnych przedsięwzięciach, zawodach, wydarzeniach i inicjatywach sportowo-rekreacyjnych

4. Zasady oceniania

1. Ocena z wychowania fizycznego jest ustalana przede wszystkim z uwzględnieniem wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, systematyczności udziału oraz aktywności w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.
2. Nauczyciel uwzględnia możliwości psychofizyczne ucznia, jego stan zdrowia, zalecenia lekarskie, opinie i orzeczenia poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz indywidualne potrzeby edukacyjne.
3. Nie ocenia się ucznia wyłącznie na podstawie wyniku sportowego lub poziomu sprawności uwarunkowanego predyspozycjami.
4. Obowiązkowe pomiary/testy sprawności fizycznej służą diagnozie i planowaniu rozwoju. Ich wynik nie jest samodzielnym kryterium oceny z wychowania fizycznego.
5. Ocena może wynikać z obserwacji bieżącej, wykonania zadania ruchowego, wiedzy, aktywności, pracy zespołowej, przygotowania do zajęć i postępów.

5. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych

Ocena	Opis osiągnięć i postawy
6 – celujący	Uczeń systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach, wykazuje bardzo duże zaangażowanie i inicjatywę, osiąga wymagania programowe na bardzo wysokim poziomie, stosuje zasady bezpieczeństwa i fair play, współpracuje z grupą, samodzielnie wykorzystuje wiedzę i podejmuje działania na rzecz kultury fizycznej. Jego postęp i wysiłek są wyraźne w odniesieniu do indywidualnych możliwości.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności, jest systematyczny, aktywny i przygotowany do zajęć, poprawnie wykonuje większość zadań, przestrzega zasad bezpieczeństwa, współpracuje z innymi i prezentuje właściwą postawę sportową.

4 – dobry	Uczeń opanował większość wymagań, zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach, poprawnie wykonuje podstawowe zadania, zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i potrafi współpracować z zespołem. Wymaga czasem wskazówek nauczyciela.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, wykonuje proste zadania z pomocą nauczyciela, jego aktywność i systematyczność są nierówne, ale podejmuje wymagany wysiłek i zna podstawowe zasady bezpieczeństwa.
2 – dopuszczający	Uczeń w ograniczonym zakresie opanował wymagania konieczne, ma trudności z wykonywaniem podstawowych zadań, ale przy pomocy nauczyciela podejmuje próby, uczestniczy w zajęciach i potrafi przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa.
1 – niedostateczny	Uczeń nie spełnia podstawowych wymagań koniecznych, uparczywie nie podejmuje pracy mimo działań wspierających nauczyciela, nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa lub w sposób rażący uchyla się od obowiązków związanych z zajęciami. Ocena ta nie może być uzasadniona samym niskim poziomem sprawności fizycznej.

6. Wymagania edukacyjne – klasa IV

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne
- rozróżnia tętno spoczynkowe i powysiłkowe
- zna cechy prawidłowej postawy ciała
- wykonuje podstawowe próby i ćwiczenia sprawnościowe oraz interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela

Aktywność fizyczna

- wykonuje podstawowe elementy techniczne gier zespołowych
- uczestniczy w mini-grach i zabawach ruchowych
- wykonuje przewrót w przód oraz podstawowe ćwiczenia gimnastyczne
- wykonuje podstawowe formy biegowe, skokowe i rzutne
- potrafi zorganizować prostą zabawę lub grę

Bezpieczeństwo

- zna i stosuje regulamin sali i boiska
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu

- zna osoby i sposoby uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia

Edukacja zdrowotna

- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i higieny
- dobiera strój do warunków pogodowych
- kształtuje prawidłową postawę ciała

7. Wymagania edukacyjne – klasy V–VI

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- wykonuje próby sprawnościowe i potrafi z pomocą nauczyciela interpretować wyniki
- zna podstawowe sposoby rozwijania siły, wytrzymałości, gibkości i koordynacji
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe

Aktywność fizyczna

- zna podstawowe przepisy wybranych gier zespołowych
- stosuje podstawowe elementy techniki i taktyki w grze
- wykonuje podstawowe elementy gimnastyki, lekkoatletyki i tańca
- potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki
- uczestniczy w grach szkolnych i rekreacyjnych

Bezpieczeństwo i zdrowie

- stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji
- zna zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach
- rozumie pojęcie zdrowia i znaczenie aktywnego wypoczynku
- stosuje ćwiczenia posturalne, oddechowe i relaksacyjne

8. Wymagania edukacyjne – klasy VII–VIII

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- wyjaśnia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania
- zna narzędzia i próby pomiaru sprawności
- samodzielnie interpretuje podstawowe wyniki pomiarów
- planuje ćwiczenia rozwijające wybrane zdolności motoryczne i prawidłową postawę

Aktywność fizyczna

- stosuje techniczne i taktyczne elementy wybranych gier zespołowych
- potrafi pełnić rolę zawodnika i sędziego
- zna i wykorzystuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
- potrafi zaplanować i przeprowadzić rozgrzewkę
- potrafi wykorzystać technologie do monitorowania aktywności fizycznej

Bezpieczeństwo

- rozpoznaje zagrożenia i sposoby zapobiegania urazom
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
- potrafi właściwie zachować się w sytuacji wypadku

Edukacja zdrowotna

- zna czynniki wpływające na zdrowie i samopoczucie
- zna konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem
- zna skutki używek i substancji psychoaktywnych dla zdrowia i aktywności
- rozumie zagrożenia związane z nieuzasadnionym odchudzaniem i stosowaniem sterydów
- potrafi planować dzień z uwzględnieniem aktywności i wypoczynku

9. Kompetencje społeczne – klasy IV–VIII

- przestrzega zasad fair play, szanuje przeciwnika i decyzje sędziego;
- potrafi właściwie zachować się po zwycięstwie i porażce;
- współpracuje w grupie i respektuje wysiłek innych;
- potrafi pełnić role zawodnika, sędziego, organizatora i kibica;
- dba o bezpieczeństwo własne i innych;
- rozpoznaje swoje mocne strony i podejmuje działania na rzecz własnego rozwoju;
- motywuje innych do aktywności i uwzględnia potrzeby osób o niższej sprawności lub ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

10. Uczeń z ograniczeniami zdrowotnymi i ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Wymagania są dostosowywane do indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia, zgodnie z dokumentacją i zaleceniami specjalistów.
- Uczeń czasowo lub częściowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych, w miarę możliwości, uczestniczy w zajęciach poprzez realizację treści z zakresu wiedzy, bezpieczeństwa, edukacji zdrowotnej i kompetencji społecznych.
- Nie wymaga się wykonywania ćwiczeń przeciwwskazanych ze względów zdrowotnych.
- Ocena uwzględnia przede wszystkim zaangażowanie, wysiłek, systematyczność i postęp możliwy do osiągnięcia przez danego ucznia.
- Nauczyciel może stosować alternatywne zadania, formy pracy i sposoby demonstrowania wiedzy lub umiejętności.

11. Przygotowanie do zajęć, nieprzygotowanie i strój

1. Uczeń jest zobowiązany do systematycznego i aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego oraz do posiadania odpowiedniego stroju sportowego i obuwia, zgodnego z zasadami obowiązującymi w szkole.
2. Brak wymaganego stroju sportowego lub obuwia traktowany jest jako **nieprzygotowanie do zajęć** i podlega odnotowaniu przez nauczyciela zgodnie z przyjętymi w szkole zasadami.

3. Uczeń ma prawo do **dwóch nieprzygotowań w semestrze**, bez negatywnych konsekwencji dla oceny klasyfikacyjnej, z zastrzeżeniem, że każde nieprzygotowanie powinno zostać zgłoszone nauczycielowi przed rozpoczęciem zajęć.
4. **Trzecie i każde kolejne nieprzygotowanie**, w szczególności wynikające z braku wymaganego stroju sportowego, może mieć wpływ na ocenę klasyfikacyjną śródroczną lub roczną z wychowania fizycznego. W przypadku częstego powtarzania się nieprzygotowań nauczyciel może obniżyć ocenę klasyfikacyjną w stosunku do oceny wynikającej z bieżących osiągnięć ucznia.
5. Przy ustalaniu oceny śródrocznej i rocznej nauczyciel bierze pod uwagę **całokształt pracy ucznia**, w szczególności jego wysiłek, zaangażowanie, systematyczność, aktywność, postępy, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz wywiązywanie się z obowiązku przygotowania do zajęć.
6. Liczba nieprzygotowań nie stanowi jedynego kryterium ustalenia oceny klasyfikacyjnej. W przypadku ich zwiększonej liczby nauczyciel dokonuje oceny wpływu nieprzygotowań na systematyczność i aktywność ucznia podczas całego okresu klasyfikacyjnego.
7. W uzasadnionych przypadkach, w szczególności związanych z przyczynami zdrowotnymi, sytuacją losową lub innymi ważnymi okolicznościami, nauczyciel może odstąpić od uwzględnienia danego nieprzygotowania, po przedstawieniu przez ucznia lub jego rodzica/opiekuna prawnego odpowiedniego uzasadnienia.
8. Wielokrotny brak stroju, pomimo wcześniejszego zwracania uwagi i przypominania uczniowi o obowiązku przygotowania do zajęć, może zostać potraktowany jako przejaw braku systematyczności i wywiązywania się z obowiązków ucznia, co może mieć wpływ na ustalenie oceny klasyfikacyjnej śródrocznej lub rocznej.

12. Testy sprawnościowe

Testy sprawnościowe są narzędziem diagnozy, a nie sprawdzianem decydującym o ocenie. W szczególności wyniki testów nie mogą być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Służą rozpoznaniu mocnych i słabych stron ucznia oraz planowaniu dalszego rozwoju.

W obowiązującym modelu testów uwzględnia się m.in. bieg wahadłowy 10 × 5 m, 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy, podpór leżąc przodem na przedramionach („deska”) oraz skok w dal z miejsca.

13. Postanowienia końcowe

- Niniejszy dokument stanowi propozycję wymagań edukacyjnych i kryteriów oceniania dla klas IV–VIII na rok szkolny 2026/2027 i powinien być stosowany łącznie ze statutem szkoły oraz obowiązującymi w szkole szczegółowymi warunkami i sposobem oceniania.
- W przypadku zmiany przepisów prawa oświatowego dokument należy odpowiednio zaktualizować.
- Szczegółowe wymagania mogą zostać rozszerzone o treści wynikające z realizowanego przez szkołę programu nauczania, warunków lokalowych, bazy sportowej i organizacji zajęć.
- Dokument podlega przyjęciu zgodnie z kompetencjami szkoły i obowiązującymi procedurami.