

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KL.IV

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego, zostały sformułowane według założeń Nowej Podstawy Programowej Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. (Dz.U. z 2025 r., poz. 1052) zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.

1. 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, czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność / zaangażowanie** ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
3. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.
4. 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 półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie.
5. Zasady zwalniania ucznia na zajęciach wychowania fizycznego:
 - w przypadku posiadania przez ucznia opinii lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych, dyrektor szkoły, na wniosek rodzica ucznia, zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych;
 - w przypadku posiadania przez ucznia opinii lekarza o braku możliwości uczestniczenia ucznia na zajęciach wychowania fizycznego, Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego. W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

Uczeń nabiera prawo do zwolnienia z określonych ćwiczeń fizycznych lub zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego po uzyskaniu decyzji Dyrektora szkoły

6. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
7. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

SZCZEGÓLWE WARUNKI I SPOSÓB OCENIANIA

Obszary podlegające ocenie

Systematyczność. Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 16 jednostek lekcyjnych. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

Aktywność. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym. W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

1. Systematyczność – jedna ocena co 16 jednostek lekcyjnych.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – poziom w opanowaniu umiejętności - SAMOOCENA! i wiadomości w ujęciu praktycznym OCENA N-Ia.
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu

Obszar oceny	Kryteria oceniania 16 jednostek lekcyjnych							
Systematyczność Regularność	Regularność uczestnictwa na lekcjach WF Uczeń nieobecny - NB Uczeń niećwiczący – NC / BS Uczeń niedysponowany – ND Uczeń spóźniony -SP Wszelkie zwolnienia usprawiedliwione przez rodziców/opiekunów są traktowane jako NC lub NB. Nieobecność do 2 tygodni (choroba/ zwolnienie lekarskie) – maksymalna ocena bardzo dobra. Nieobecność 3 tygodnie i więcej (choroba/ zwolnienie lekarskie) – brak oceny		O ocenie decyduje liczba aktywnego udziału ucznia w 16 jednostkach lekcyjnych					
			6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostate -czna	2 Dopu -szczająca	1 niedo -stateczna
			16-15	14-12	11-9	8-6	5-3	>2
Umiejętności Wiadomości	Ruchowe	Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. W tym obszarze stosujemy indywidualizację oraz kartę samooceny ucznia.						
	Inne	Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.						
	Praktyczne stosowanie wiedzy	Poziom opanowania wiedzy w ujęciu praktycznym. Ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.						
Aktywność Zaangażowanie	Uczeń może otrzymać minus za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonywanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych oraz aktywnego udziału w testach sprawnościowych.		O ocenie decyduje liczba minusów					
			6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 Dostate -czna	2 Dopu -szczająca	1 niedosta -teczna
			0	1-2	3-5	6-8	9-12	>13
Aktywność dodatkowa	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.						
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie , gazetki, itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.						

KARTA SAMOOCENY – UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE (WYPEŁNIA UCZEŃ). DIAGNOZA / KONTROLA

Diagnoza początkowa – na początku cyklu zajęć uczeń wypełnia kartę, określając swój poziom umiejętności ruchowych, sprawności czy nawyków prozdrowotnych. Ewaluacja końcowa – po zakończeniu cyklu uczeń wypełnia tę samą kartę, porównując wcześniejsze zapisy z aktualnymi

KLASA IV Forma aktywności ruchowej	Wymaganie edukacyjne w zakresie umiejętności ruchowych	Bardzo dobrze Na ocenę 6-5		Dobrze Na ocenę 4-3		Słabo Na ocenę 2	
		Diagnoza	Kontrola	Diagnoza	Kontrola	Diagnoza	Kontrola
Koszykówka	Kozłuję piłkę ze zmianą ręki kozłującej						
	Kozłuję piłkę po prostej, łuku i slalomem z ręką dalszą od przeciwnika						
	Wykuję rzut do kosza z miejsca						
	Wykonuję rzut do kosza po zatrzymaniu						
Piłka Ręczna	Wykonuję rzut do bramki z miejsca						
	Wykonuję rzut do bramki po kozłowaniu						
	Wykonuję podania jednorącz						
	Wykonuję kozłowanie piłki po prostej						
	Wykonuję rytm 3 kroków po kozłowaniu						
Piła siatkowa	Wykonuję odbicia oburącz górą						
	Wykonuję odbicia oburącz dołem						
Piłka nożna	Prowadzę piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w marszu						
	Prowadzę piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w truchcie						
	Wykonuję podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy						
	Wykonuję strzał do bramy z miejsca						
Gimnastyka	Wykonuję przewrót w przód						
	Wykonuję przewrót w tył						
	Wykonuję przeskoki na skakance obunóż/jednonóż						
	Wykonuję przeskoki na skakance naprzemienne(biegiem)						
	Wykonuję stanie na rękach z asekuracją nauczyciela						
Lekkoatletyka Atletyka terenowa	Wykonuję bieg wytrzymałościowy bez zatrzymania						
	Wykonuję skok w dal z rozbiegu						
	Wykonuję rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu						
	Wykonuję bieg na 60 m ze startu niskiego						
Badminton	Wykonuję wielokrotne podbicie lotki						
	Wykonuję podbicia lotki w parze						

KARTA OCENY UCZNIĄ – UMIEJĘTNOŚCI INNE NIŻ RUCHOWE I WIADOMOŚCI (OCENIA NAUCZYCIEL)

	Uczeń:	Bardzo dobrze	Dobrze	Słabo
1	Nazywa ćwiczenia gimnastyczne, posługując się prawidłową terminologią.			
2	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.			
3	Wymienia podstawowe konkurencje lekkoatletyczne.			
4	Prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej z zachowaniem toku ćwiczeń.			
5	Prowadzi fragment rozgrzewki z piłką do wybranej gry zespołowej.			
6	Sędziuje z pomocą nauczyciela fragment gry zespołowej lub rekreacyjnej.			
7	Wymienia najważniejsze zdolności motoryczne.			
8	Wymienia podstawowe zasady i przepisy wybranej gry rekreacyjnej.			
9	Opisuje zasadę czystej gry w aktywności fizycznej.			
10	Uczeń wymienia próby oceniające zdolności motoryczne.			
11	Układa zwinnościowy tor przeszkód.			
12	Przestrzega zasad zdrowego trybu życia – higiena, odżywianie, aktywność fizyczna.			

POSTANOWIENIA DODATKOWE:

1. **Strój gimnastyczny** wymagany na zajęcia wychowania fizycznego: biała koszulka z krótkim rękawkiem, spodnie dresowe sportowe długie lub krótkie, obuwie do wyboru: typu „adidas”, trampki, tenisówki. Na zajęcia wymagany jest czysty i schludny strój sportowy, każdorazowo strój należy zmienić przed i po zajęciach.

W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie **pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica lub lekarza**.

Uczeń niećwiczący, z powodów innych niż choroba czy kontuzja :pomaga w sędziowaniu, przygotowaniu sprzętu sportowego na lekcję i sprzątnięciu go po zakończonej lekcji, organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych, wywiązuje się z roli kibica. W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy od samopoczucia uczennicy, czy niektóre elementy ćwiczeń będzie mogła wykonywać czy nie.

2. Wszelkie informacje o poziomie sprawności i umiejętności ruchowych wystawiane są po przeprowadzeniu testów zawarte są w prowadzonej przez nauczyciela dokumentacji.

3. **Ocena semestralna/końcoworoczna** jest średnią arytmetyczną ocen z obszarów 1,2,3,4.

Ocena uczniów z wychowania fizycznego z trudnościami edukacyjnymi.

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżenia wymagań edukacyjnych oraz dostosowanie poziomu wiedzy czy umiejętności sprowadzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią Poradni Pedagogiczno - Psychologicznej. Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę:

- Postępy uczniów i ich psychofizyczne predyspozycje i możliwości (efekty pracy a nie popełniane błędy).
- Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
- Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.

WYMAGANIA PRZEDMIOTOWE I PROGRAMOWE KL.IV

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
1.3	dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;
1.4	wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;

1.5	wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	
2.1	potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki gra w rzucankę siatkarską;
2.2	uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.3	uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.
Dział III. Lekkoatletyka	
3.1	wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;
3.2	uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;
3.3	wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
3.4	wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;
3.5	wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;
3.6	wykonuje marszbiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.
Dział IV. Taniec	
4.1	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;
6.2	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
6.3	mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności	

7.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; 4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; 5. wybiera bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych; 6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; 7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; 8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; 9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
------------	--

Dział VIII. Kompetencje społeczne

8.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.
------------	--